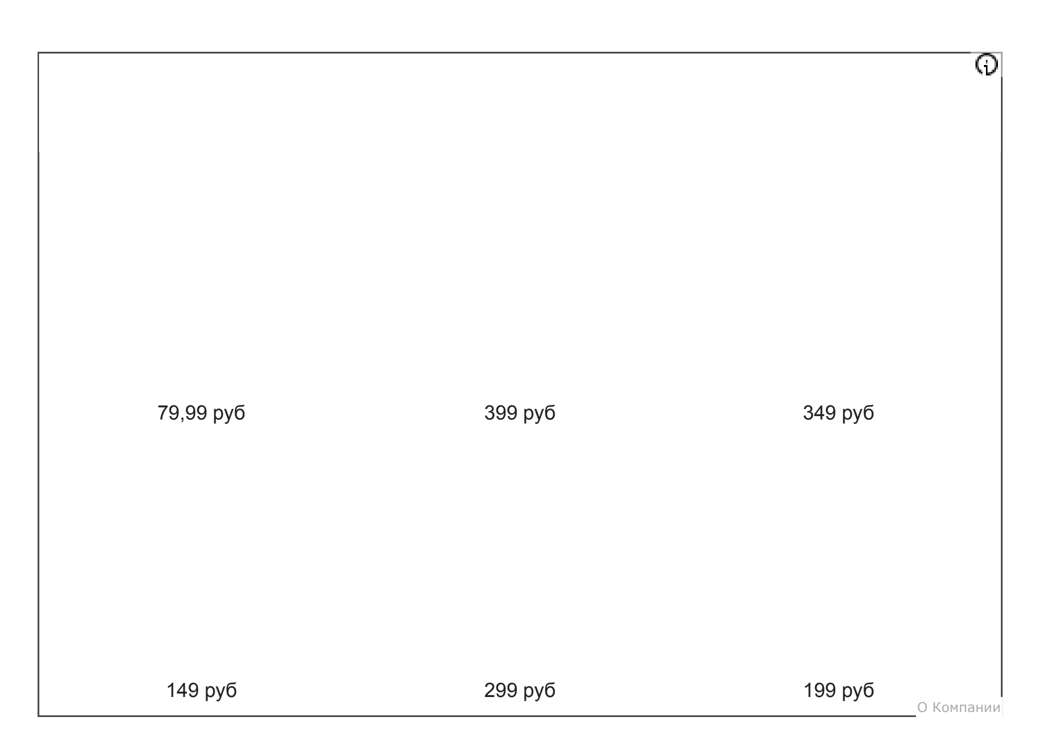






Светлана Троицкая
Пищевой террор. Есть или жить?

Предисловие
«Лучше не знать»?

Подзаголовок данной книги пришел мне в голову, когда я услышала эту сакраментальную фразу из уст милой дамы после просмотра по центральному каналу ТВ документального фильма о еде. Этот фильм наверняка потряс большинство телезрителей, ибо в нем наглядно демонстрировалось, как из протухшей рыбы с помощью особых манипуляций рыночные торговцы делали вполне свежую и съедобную на вид, как синюю тощую курицу превращали в белую и упитанную, вкачав в нее шприцом специальный гель и обработав химическим отбеливателем, как старую почерневшую говядину превращали в розовую и аппетитную, подержав ее в марганцовке и сняв кое-что ножом.

Так вот, когда я поделилась впечатлениями от просмотра этих телесюжетов с одной своей весьма упитанной знакомой, она меня просто ошарашила своим спокойным ответом: «А мы просто переключили канал и не стали смотреть все эти ужасы. Зачем? Как я после этого буду ходить в магазин и ту же курицу с рыбой покупать? Лучше уж всего этого не знать, чем оставлять семью голодной».

Надо отметить, что у этой дамы помимо мужа и пожилой свекрови есть чудесный сынишка — школьник младших классов и эта семья не прочь обзавестись еще одним малышом, если Бог даст…

Столь явно продемонстрированная позиция «пофигизма» хозяйки немаленького семейства ввергла меня в некоторое уныние. Ведь и прочие мои знакомые, с жаром обсуждавшие ужасающие сцены пищевой обработки продуктов, продемонстрированные в фильме, позже

преспокойно покупали в магазинах и на рынках всё тот же пищевой ассортимент, готовя по инерции всё те же привычные блюда.

И мало кто из покупателей гипер- и супермаркетов начал избегать ярких ярлычков с зазывными и столь заманчивыми словами «Дешево», «Скидка» или товаров под лозунгом «Распродажа» после показа еще одного документального фильма о том, почему на продукты и изделия делаются эти щедрые скидки. Зачем, спрашивала я себя, писать книгу на тему правильного питания, если большая часть нашего населения просто и знать не хочет о том, что же подрывает здоровье их самих и их близких? Вряд ли они пожелают что-либо поменять в своем рационе или хотя бы в своем отношении к еде, даже если их завалить убедительной информацией и наглядными фактами на эту тему.

Да, я далека от мысли, что еще одна книга как-то существенно изменит рацион тех, кто махнул рукой на свое здоровье и утешил себя привычным: «Один раз живем!..» Но, как говорил в своих проповедях 16 веков назад святитель и вселенский учитель Иоанн Златоуст, «я знаю, что вы сейчас слушаете меня, а потом пойдете и будете делать всё то же самое. А я все равно буду говорить вам об этом…» И я последую примеру известного проповедника, потому что верю, что среди моих соотечественников наберется немало и тех, кто готов хотя бы принять к сведению вместо вкусных, но фактически неперевариваемых продуктов неудобоваримую, но правдивую информацию. Я также верю в тех читателей, которые готовы не просто задуматься, а что-то изменить в образе жизни и в рационе своей семьи, потратив на это совсем немного времени и усилий. Потому что твердо знаю: даже просто переосмыслив и пересмотрев свои привычные взгляды и стереотипы, можно резко изменить и свои пищевые приоритеты, и вкусовые привычки, и внутренние потребности.

А начать этот путь можно с постижения простых истин, которые почему-то не изучались ни в школах, ни в вузах, ни даже в медицинских учебных учреждениях:

• Что такое еда и для чего мы едим?

• Откуда мы получаем энергию, помогающую нам жить?

• На что расходуем эту энергию?

• Что нужно есть для того, чтобы еда была нашим другом, а не врагом?

• Как сделать, чтобы еда была и полезной, и вкусной, и приносила нам удовольствие?

Конечно, на эти темы написаны тонны книг, брошюр и статей; зачем же мучить просвещенных читателей еще одним опусом на эту тему? Ответ на этот вопрос мне подсказал рассказ из предисловия одной из последних книг Юрия Андреева «Новые три кита здоровья».

> Гордясь тем, что его известная книга «Три кита здоровья» выдержала более 15 переизданий, не считая пиратских копий и сокращенных ее вариантов в виде статей в крупных периодических изданиях, Юрий Андреевич вдруг обнаружил, что современные школьники старших классов абсолютно невежественны и прямо-таки дремуче неграмотны в отношении питания и всего того, что поступает в наш организм через рот. Он понял это, когда проехался как-то в электричке до Репино, куда он добирался в свой знаменитый Храм здоровья, а рядом ехала в поход ватага выпускников школы с рюкзаками, заполненными совсем не той едой, которую так страстно рекомендовал своим читателям прославленный писатель. Поговорив с ними, Андреев и принялся за написание своей новой книги, поняв непреходящую актуальность и важность старой темы.

Может, взгляды Андреева устарели и читатели жаждут более современной информации? И с этим аргументом сложно согласиться, если учесть, что книга более современного автора — Сергея Никитина — под названием **«Осторожно! Вредные продукты»**, выдержала 11 переизданий, что является рекордом книгоиздания в современной России. Текст этой книги сейчас «растаскан» по многочисленным сайтам в Интернете кусками и главами, но много ли продвинутой молодежи вокруг вас, которая безусловно правильно и полезно питается? Я уж не

говорю о шикарных изданиях книг модных ныне диетологов Маргариты Королевой и Марианны Трифоновой, услуги которых пользуются самым высоким спросом у многих известных звезд шоу-бизнеса. И от их откровений полки продуктовых магазинов не сильно изменились по своему ассортименту, ибо устойчивый спрос продолжают вызывать не диетические продукты, а те, которые и приводят потом к диетологам. Конечно, книги помогают и наверняка много людей изменили свои взгляды и образ жизни благодаря названным здесь авторам и их книгам. Я сама когда-то, в далеком 1984 году, круто поменяла свое отношение к пище после знакомства всего лишь со статьей Ю. Андреева, напечатанной в журнале «Нева». Но все ли читатели этого высокотиражного в то время издания стали по-другому питаться? Уверена, что нет, просто потому, что тогда они, возможно, просто не созрели еще для усвоения этих истин. У каждого свое время и свой срок для различных озарений и прозрений, но у кого-то он может просто не настать, не попадись ему вовремя на глаза нужная и своевременная информация…

Поэтому, используя в качестве источников откровения этих авторов и ссылаясь на другие, не менее известные имена, я все же берусь за написание еще одной книги о еде, так как по собственному опыту знаю — у каждого автора есть свой читатель, и, может, именно в моем исполнении знакомая информация будет воспринята и принята кем-то наконец как руководство к действию.

Таким образом, в данной книге мы снова будем разбирать старые и вечно новые вопросы о еде, и она будет много шире своего названия. И конечно, автор не берется утверждать, что кто-то целенаправленно стремится погубить население планеты через пищу. Все гораздо проще: производитель и продавец заинтересованы прежде всего в получении прибыли, что весьма проблематично, если торговать только свежими и натуральными продуктами, имеющими свойство быстро портиться и терять товарный вид. И **практически любой предприниматель продуктовой сферы будет использовать любой возможный способ сохранения товарного вида и внешней свежести продуктов**, вплоть до опасных и сомнительных, действуя по чисто русскому принципу: «авось пронесет…»

Да, мы не можем, к сожалению, изменить позицию большинства производителей и продавцов пищевых изделий (именно так можно охарактеризовать большинство предлагаемых ими продуктов), но мы можем уйти от нее или снизить воздействие пищевого террора на нашу жизнь, обратившись к здравому смыслу, к личному опыту, к бездонным возможностям матушки-природы и своего собственного организма.

Увы, никто, кроме нас, не заинтересован в сохранении качества нашего здоровья на долгие годы, и нет ни одной отрасли и сферы в нашей стране, которая была бы материально заинтересована в долгом здравии нас и наших близких. Зато от проблем с нашим самочувствием и внешним видом зависит процветание благоденствие огромного числа многочисленных фирм и даже целых концернов как внутрироссийского, так и зарубежного рынка. И в данном случае воистину спасение утопающих — дело рук самих утопающих. Грустно и нелепо умирать преждевременно от того, что должно питать и радовать нас ежедневно, быть нашим другом, а не заклятым врагом. Поэтому наша цель — еда вкусная, питательная и целебная для нашего здоровья. И цель эта вполне достижима даже при скромных денежных доходах и отсутствии личного подсобного хозяйства. Хотите узнать, как? Вперед!

Глава 1
Что такое еда и для чего мы едим?

Этот вопрос я постоянно задаю слушателям своих курсов по естественной коррекции зрения и оздоровлению организма, когда речь заходит об организации правильного питания. И всякий раз слышу самые разнообразные ответы, главными из которых можно назвать фразы «чтобы жить» и «для того, чтобы получать энергию». И это совершенно верные мнения, ибо еда действительно является для нас источником энергии и поддерживает наши жизненные силы. Однако здесь сразу возникает два больших «НО». Во-первых, так ли часто мы выбираем еду именно с этой позиции? Во-вторых, только ли еда дает нам энергию и поддерживает жизнь нашего организма?

Сколько стоит удовольствие?

Разберемся кратенько с первым «но» и, положа руку на сердце, признаемся себе честно: в выборе пищи нами чаще всего движет мотив удовольствия или соображения о ее полезности? И что мы купим, когда придем в кафе или магазин, — то, что вкусненько, или то, что надо, потому что полезно? Я допускаю, что небольшая часть очень волевых и целеустремленных людей и не посмотрит в сторону того, что несет хоть какой-то вред их здоровью. Увы, большинство покупателей выберет из многочисленного ассортимента продуктов то, что привычно, питательно и вкусно с их точки зрения, прикупив для очистки совести лишь мизерное количество относительно безопасной и полезной еды. Иначе полки магазинов просто не ломились бы от того, что на 90 % полезным и безвредным не назовешь. Таким образом, свои представления о еде как источнике энергии мы давно уже перекрыли более привлекательным понятием о еде как об источнике удовольствия — одном из самых массовых и наиболее доступном для подавляющего большинства нашего населения. Отсюда и устойчивые выражения: «Одна радость осталась — вкусно поесть», «Не отнимайте последней радости!» или «Что бы такое съесть, чтобы похудеть?»

Впрочем, и задолго до нашей эры потребности граждан древнегреческих и древнеримских городов характеризовались подобной формулой: «Хлеба и зрелищ!»…

Расплата в виде болезней, лишнего веса и печальной замены гардероба перекладывается постепенно на врачей, фармацевтов, психологов и бесчисленных продавцов. В итоге все довольны, все при деле: врачи безуспешно лечат нас от множество болезней, которые легко уходят сами собой с потерей лишних килограммов, аптеки снабжают нас тоннами **небезобидных и бесполезных** лекарств, сетевики разных MJIM-компаний втюхивают нам сотни многообразных биодобавок, психологи учат нас принимать и любить себя такими, какие мы есть, а продавцы с готовностью предлагают разнообразный ассортимент одежды, скрывающей изъяны фигуры.

А главное, мы сами все время в поиске и как-то чем-то заняты. То врачей хороших и недорогих находим (в поликлиниках-то не насидишься), то на презентацию очередных панацей от всех проблем бежим, то в спортзал записываемся с бассейном, то к косметологу и массажисту на прием торопимся. Когда уж здесь рацион пересматривать и свои пищевые привычки менять! Нам же вкусненько. Пусть десять или пятнадцать минут, пока едим, но оно того стоит же…

Стоит ли? Особенно если учесть, что более 60 % людей после 65 лет умирает от болезней, связанных с нарушением деятельности сердечно-сосудистой системы, а около трети населения — от раковых заболеваний. А ведь эти и многие другие диагнозы можно в большинстве случаев легко предотвратить простым и своевременным изменением своего рациона, ибо именно неправильное питание является основной причиной возникновения онкологических болезней и сердечно-мозговых проблем. Еще Гиппократ говорил, что практически все болезни приходят к человеку через рот. И только полость рта, увы, испытывает при этом весьма кратковременное и зачастую спорное удовольствие от вкуса еды. Так стоит ли оно того?

Солнце, сон, вода, еда — что важнее, господа?

Теперь разберем второе «но». Когда я задаю вопрос о том, откуда мы еще черпаем энергию, чтобы поддерживать нашу жизнь, то ответы слышу весьма хаотичные и бестолковые. Давайте наконец разложим всё по полочкам.

Итак, с первой полочкой все понятно: еда является для нас источником энергии. А вот солнце, воздух и воду люди зачастую всерьез и не воспринимают — слишком просто и дешево. Однако природа как источник энергии гораздо богаче и мощнее питает нас, чем еда, и ее полочка должна располагаться значительно выше в нашей системе энергетических ценностей.

С солнцем более или менее ясно — без него просто никакая жизнь на Земле **невозможна**, без его тепла и энергии ни мы, ни животные, ни растения долго на протянут и вряд ли искусственный свет и тепло заменят когда-либо целебную солнечную энергию. Более того,

энергия, заключенная в химических структурах продуктов, — это не что иное, как преобразованная энергия солнечного света. В самом деле, зеленое растение улавливает солнечный свет, использует его энергию для синтеза белков, жиров, углеводов и других веществ. А человек получает накопленную таким образом энергию солнечного света либо непосредственно из растений, используемых в пищу, либо употребляя в пищу животных, питающихся растениями. Великий российский ученый К. А. Тимирязев писал: «Пища служит источником силы только потому, что она не что иное, как консерв солнечных лучей». По словам Тимирязева, «растение — посредник между небом и землей. Оно — истинный Прометей, похитивший огонь с неба».

Без воздуха и его составляющих не пойдут никакие процессы биосинтеза в природе, а человек, элементарно заткнувший себе нос и рот, не проживет и нескольких минут.

Без воды человек и все живое на земле может протянуть несколько суток за счет старых запасов и естественной влаги, находящейся в воздухе. Однако тем, кто проходил курсы лечебного сухого голодания, хорошо знакомо состояние выжженной пустыни, когда все внутри тебя ссыхается и сводится до одной-единственной потребности: «Пить!..»

> Однажды я оказалась без воды на одной экскурсии в Египте и, может быть, часа полтора вынуждена была провести под открытым солнцем на закрытой от ларьков территории. К концу экскурсии степень жажды достигла такого предела, что я готова была купить любую воду за любые деньги, лишь бы утолить эту невыносимую потребность в жидкости.
>
> После этого я с трудом представляю, как люди выносят сеансы двухнедельного сухого голодания по Лавровой и прочим целителям. Одна моя знакомая, пошедшая на этот эксперимент, рассказывала, как на пятые сутки начала все же пить и чувствовала себя губкой или засыхающим цветком, который вновь начал оживать, с жадностью впитывая в себя целительную влагу.

Очень понятно, убедительно и эмоционально о колоссальном значении воды для поддержания всех естественных процессов пишет в своей книге индиец Ф. Батмангхелидж в своей книге «Вода для здоровья», называющий воду самым удивительным лекарством в природе — простым, безопасным и эффективным. Рекомендую прочесть книгу этого или других авторов о воде, чтобы понять, а главное, принять и внедрить в свою жизнь самый доступный рецепт сохранения молодости и здоровья.

Не будем забывать и о **матушке-земле** нашей, без которой ничего не произрастет, не напитает и не удержит нас на ногах. Мы, увы, не птицы. Да и им порой нужна твердая опора…

На следующей важной полочке давайте расположим такой важнейший источник энергии, как сон и отдых. Почему-то об этом драгоценном и бесплатном источнике энергии чаще всего забывают мои неглупые слушатели. Тем не менее сон занимает в нашей жизни гораздо более важное место, чем самая питательная и дорогостоящая еда. Недаром говорят, что нет ничего слаще, чем сон. И не случайно самой страшной пыткой в застенках наших служб безопасности была в годы сталинских репрессий пытка бессонницей. Говорят, что люди готовы были признаться в самых нелепых преступлениях, подписать тем самым самый страшный приговор самим себе, лишь бы их оставили в покое и дали возможность поспать. Человек может, конечно, не спать несколько суток, но полноценным и адекватным его состояние уже вряд ли можно будет назвать. Вспомните, до еды ли вам было после нескольких бессонных ночей?

Движение — это жизнь! Мудрость эта настолько затерта, что мы подчас и не задумываемся о ее глубине и значимости, мечтая порой о покое и длительном состоянии бездеятельности. А теперь припомним, сколько дней вам хватало, чтобы вылежаться как следует на пляже в период отпуска? Мечтали на месячишко куда-нибудь выбраться, чтобы просто выспаться и весь отпуск тупо пролежать на пляже, а уже через неделю максимум не знали куда себя деть от безделья и изнывали без движения, без активных развлечений и без своей столь опостылевшей было работы. Недаром особым спросом пользуются на пляжных курортах такие полуспортивные виды экскурсий, как рафтинг, дайвинг, спуски по бурным рекам или подъем на какие-нибудь горные вершины.

> Когда-то я посмотрела на видеокассете фильм «Семь», где некий изощренный преступник решил убивать свои жертвы за совершение семи смертных грехов. Одним

из них почему-то была выбрана лень. Жертва борца за соблюдение заповедей была просто запеленута и оставлена без движения на длительный срок, в течение которого наблюдалось мучительное угасание всех физических и умственных сил невезучего ленивца.

Уверена — младенец не вырастет полноценным, если его также туго запеленать и оставить расти и развиваться без бесчисленного множества движений. Те, кто наблюдал когда-нибудь за трех-пятилетним карапузом, знают — так носиться, прыгать, бегать и скакать взрослому человеку кажется немыслимым. А ребенок носится до упаду, и ничего: проснется, поест и снова вскачь. Для него это норма, на которую толкает его инстинкт самосохранения. Я однажды наблюдала за первоклассницей, пришедшей из школы — она бросила портфель и минут 30 просто каталась по полу, инстинктивно разминая спину и тело после нескольких часов непривычного пока для нее сидения на одном месте во время школьных уроков. И я знаю только одного взрослого человека, который делает это дома после полноценного рабочего дня, проведенного в офисе у компьютера. А вы знаете?

Зато вы наверняка знаете пару-тройку случаев, когда пожилой человек, обреченный на длительное лежание после перенесенного инфаркта, инсульта или перелома шейки бедра, если и восстанавливался после болезни, умирал тем не менее от причин, связанных с возникновением застойных процессов в организме. А если и не умирал, то полноценной его жизнь уже трудно было назвать. Долгая неподвижность после 80 никогда не проходит бесследно для человека.

Однако и удовлетворяя все свои базовые потребности, человек вряд ли сможет назвать свою жизнь полноценной, если не будет выполнена еще одна важнейшая, хотя и не физическая, потребность, свойственная в полной мере только человеческому существу…

Пропадем ли мы без любви?

Да-да, речь пойдет о любви и не только, потому что именно человек имеет такую острую потребность в социуме, что от одиночества не только умирает, но и добровольно уходит из жизни, так как не видит в ней смысла без ощущения своей нужности, востребованности, творческой реализации, наконец. Не удивляет ли вас тот факт, что самые благополучные скандинавские страны с самым высоким уровнем жизни имеют и самый высокий процент суицидов? Человек с любым уровнем дохода или безработный- бездомный не останется там голодным и без крыши над головой благодаря продуманной деятельности социальных служб. Но обеспечить своих подопечных чувством любви и искренней приязни они, конечно, не в состоянии. И человек предпочитает бессмысленному существованию смерть.

Мы знаем массу примеров из жизни великих мастеров искусства, которые во время интенсивной работы над своим шедевром забывали о сне и еде, не чувствуя при этом ни голода, ни усталости. Мы знаем о подвигах, совершаемых и рядовыми людьми **во имя любви или какой-то важной для них идеи**. Да что там другие! В жизни каждого человека наверняка были периоды острой влюбленности, когда ради свиданий с любимым долгое время можно было почти не спать и кое-как есть, а сил и энергии было хоть отбавляй. Источник этой энергии трудно идентифицировать научно, но ощущение полета и крыльев за спиной почему-то исчезало именно с угасанием любви **или с переходом отношений в более стабильную стадию**.

Одна очень уважаемая мной пожилая дама — профессор, доктор философских наук и специалист по семейным отношениям — как-то огорошила меня своим заявлением: «На первое место я ставлю потребность дышать, на второе — потребность любить!»

Конечно, живут люди и без любви. Однако они наверняка реализуют себя в какой- нибудь бурной деятельности, в воспитании детей или внуков, в самом элементарном бытовом творчестве или разнообразных хобби. Всевозможные спортивные фанаты, а также меломаны, книгоманы, театроманы и, конечно же, телевизионные наркоманы просто реализуют через свои увлечения эти небазовые потребности, потому что только еда, работа, магазины и сон не способны удовлетворить большинство разумного населения, не желающего впадать в более опасные и вредные зависимости. И знаменитое пушкинское выражение «духовной жаждою томим» не просто метафора, а реальная потребность любого разумного существа, которое, как

известно, жаждет не только хлеба, но и разнообразных зрелищ, от грубых до предельно утонченных, в зависимости от уровня развития, воспитания и среды обитания.

Верить ли солнцеедам?

Не будем подробно останавливаться здесь на взглядах величайшего естествоиспытателя В. И. Вернадского, считавшего, что все живые организмы, в том числе и человеческий, обладают свойством воспринимать энергию космоса, аккумулировать ее, видоизменять в процессе жизнедеятельности, а затем излучать в окружающее пространство.

> Можно было бы считать эту теорию чисто научной, однако факт существования так называемых «солнцеедов» вполне подтверждают ее. Я относилась к этой категории людей как к мифической, пока не увидела и не послушала Зинаиду Баранову из Краснодара, которая уже более 10 лет живет, что называется, святым духом — без единой крошки пищи в привычном нам виде. Она и не пьет почти, при этом выглядит совершенно здоровой, вполне упитанной и очень моложавой для своих 70 с лишним лет. Снятый о ней документальный фильм «Эльфы среди нас» убеждает в возможности встречи с живой легендой — известным, но необъяснимом наукой феноменом.
>
> Впрочем, есть ученые, исследования которых доказывают возможность прямого преобразования азота воздуха в белки. Над этой проблемой серьезно работал, например, великий физиолог И. М. Сеченов, а затем исследования эти с успехом продолжил его ученик М. И. Волгский, открывший два пути преобразования газообразного азота в белки человеческого тела.

Однако мы с вами простые люди, поэтому не будем вникать в расчеты и объяснения этого и ряда других ученых. Для нас, думаю, достаточно согласиться с тем простым выводом, что еда — не единственная, не главная и не самая бесспорная потребность человека. И не основной поставщик энергии для нашего организма. Иначе человеку, жалующемуся на распространенный ныне синдром хронической усталости, просто предложили бы хорошенько **наесться**, дабы привести организм к подъему трудовых сил. Однако современный гражданин предпочитает почему-то поехать путешествовать, отдыхать на море или на даче или же записаться в спортклуб, подсознательно понимая, что одна сытная еда сил ему не прибавит.

Более того, не все знают, что еда — это еще и самый коварный источник, который не только питает нас и наше тело, а требует еще энергию для своего переваривания. Причем энергию эту мы зачастую забираем у других жизненно важных функций. Давайте наконец разберемся, на что же вообще мы расходуем полученную из различных источников энергию? Об этом и пойдет речь в следующей главе.

Глава 2
На что мы тратим энергию?

И на этот вопрос я не получаю четкого и однозначного ответа в процессе своих занятий. Чаще всего люди говорят: на движение, на работу, на быт и прочие дела; и редко кто с первого раза попадает в точку.

А основные энергозатраты происходят, оказывается, внутри нашего тела и идут на поддержание внутренних обменных процессов.

> Я как-то прочла небольшую книжечку, раскрывающую физиологическую статистику, и была поражена той **колоссальной деятельностью**, которую производят наши внутренние органы независимо от того, работаем мы, сидим, лежим, двигаемся, читаем или просто спим. Сердце, легкие, печень, почки и прочие наши органы, как вечные труженики, ведут неустанную работу по перекачке, переработке, усвоению, расщеплению, утилизации и выполнению других сложнейших функций вместе с многочисленными внутренними системами, от дыхательной и выделительной до

нервной и эндокринной. **Все эти процессы** круглосуточно работают на поддержания нашей внутренней жизнедеятельности.

По мнению специалистов, на эту фабрику внутри нас человек тратит до 50 % энергии, и чем старше мы становимся, чем меньше у нас остается природных сил, тем большей заботы требуют наши изношенные органы для своей полноценной деятельности.

На втором месте по энергозатратам стоит, к удивлению многих, наша разлюбезная еда, точнее ее переработка и усвоение. Почему, кстати говоря, мы отделяем пищеварение от других внутренних обменных процессов? Все просто: на работу сердца легких, печени или селезенки, к примеру, мы можем повлиять? Можем как-то регулировать извне количество ударов сердца или литров крови, которые протекают через внутренние органы по сосудистой системе? А от кого и чего зависит, как долго, легко, естественно или мучительно будет протекать процесс переваривания пищи? Конечно, от нас самих. От того, какую еду, в каком количестве, как приготовленную, в каком темпе и в каком сочетании мы забросим в свой организм, будет зависеть и время, и качество этого самого процесса. На него влияют, оказывается, даже посуда, в которой мы готовим, и настроение, с которым мы приступаем к кулинарному творчеству и к самому процессу потребления пищи.

Лет 20–25 назад я прочла в одном авторитетном источнике, что среднестатический человек тратит на пищеварительные процессы около 40 % всей своей энергии. Меня эта цифра тогда поразила. Что же при таком раскладе остается человеку на всю его внешнюю жизнедеятельность? Неужели работу, учебу, спорт, бытовые дела, развлечения и даже интимные отношения можно вместить в оставшиеся 10 %? Оказывается, можно до поры до времени, за счет бесконечных ресурсов и возможностей нашего мудрого организма. Ученые геронтологи выяснили, что жизнедеятельность почек, печени и многих других органов и наших клеток способны выдержать нагрузки, многократно превышающие наши обыденные потребности. И те же геронтологи доказали, что в естественных природных условиях человеческий организм рассчитан на **150–180 лет** жизни. Цифры эти часто приводят в разных источниках исходя из простого подсчета естественного срока жизни большинства других млекопитающих. Те же лошади, кошки и собаки живут еще как минимум 7–8 сроков от периода полного полового созревания. Если учесть, что человек полностью формируется к 22–23 годам, то жить он в среднем должен 150–160 лет… Сейчас же до 30–40 лет человек живет более или менее бодро, но где-то после 45 на него начинает постепенно наваливаться столько болячек, что говорить о полноценном и радостном существовании уже не приходится. И вместо максимального развития и раскрытия своих внутренних духовных и физических резервов, которые только к этому возрасту человек обычно полностью осознает, все его силы уходят на борьбу с хворями и на поиски все новых специалистов и способов поддержания себе в относительно здоровом состоянии хотя бы до пенсионного возраста. Чтобы хоть на пенсии заняться наконец своим здоровьем вплотную…

Так вот недавно, где-то год назад, я нашла еще более потрясающие данные: оказывается, **современный среднестатический горожанин тратит на переваривание пищи до 70 % энергии**. И уже не очень удивилась, когда стала узнавать от своих пожилых слушателей, что, если им еще хватает здоровья и на курсы, и на дачные дела, и на посещение выставок в осенне-зимний период, то их взрослые дети 30–35 лет уже никуда не ходят и ни на что, кроме бытовых дел и работу, у них сил не остается. И каждый год они все чаще болеют и все больше жалуются на хроническую усталость. А внуков их уже совсем ничего не интересует, кроме компьютеров и игр в мобильных телефонах, им даже спортом заниматься лениво, не говоря уж о работе по дому и на дачных участках, о посещениях музеев, театров и выставочных залов.

Все это — свидетельство стремительной потери энергии до критически низкого уровня, и мало кто связывает это с резко изменившимся составом нашего питания и того, что потребляет в пищу наша молодежь.

Чем заполняем пищевые корзины?

Эти 70 % кажутся выдумкой лишь до тех пор, пока хоть раз не посетишь современные супермаркеты и торговые мега-центры, где современные потребители (**молодежь и люди среднего возраста чаще всего**) пополняют свои пищевые корзины. Нет ничего проще, чем прийти в эти крупные магазины и посмотреть, чем заполняют их покупатели специально выдаваемые металлические телеги на колесах.

Чтобы понять это, не нужно быть шпионом или вуайеристом — можно совершенно спокойно стоять у касс и открыто наблюдать, что выкладывает на ленту транспортера большинство покупателей из своих продуктовых корзин. Там будут горы всевозможной еды, и за нее будут отданы кассиру немалые деньги. Однако если внимательно перебрать все это пищевое изобилие, да еще прочитать состав этих продуктов, напечатанный мелким шрифтом на этикетках, то совсем скоро придешь к неутешительному выводу: продуктов по-настоящему натуральных и энергетически богатых по своей пищевой ценности будет в этом наборе совсем немного. Дай Бог, если 20–30 %. Остальные окажутся не просто бедны по своей энергоемкости и не просто трудны для усвоения, но зачастую и просто опасны при длительном их употреблении. Всевозможные чипсы, фанты, колы, колбасы, сосиски, пиво, сухарики, кексы, йогурты и **многочисленные** продукты быстрого приготовления тяжким бременем лягут на ваш организм. И желудочно-кишечный тракт вместе с иммунной системой будут долго еще тратить неимоверные усилия, чтобы красители, рыхлители, эмульгаторы, стабилизаторы и прочие искусственные ингредиенты нашей еды где-то заблокировать и максимально обезвредить, дабы последствия их употребления как можно дольше не сказались на жизненно важных органах и системах нашего бедного организма.

О всевозможных так называемых пищевых добавках мы еще поговорим ниже.

А пока разберем более подробно, что входит в состав большинства общеупотребительных продуктов питания.

Глава 3
Коварства копчения

Увы, даже очевидно натуральные на первый взгляд продукты повергают наши внутренности в транс и уныние. Взять, например, рыбу и мясо. Уж сколько пишут и говорят специалисты о нашей неспособности существовать без животных белков! Как не купить семейству на стол столь неотъемлемые составляющие наших обедов и ужинов? Однако в свежем виде довезти до городских жителей и сохранить столь деликатные продукты весьма проблематично. Да и не по карману многим потребителям парное мясо и охлажденная рыба, только что выловленная из природных водоемов. Вот и изощряется продавец как может, чтобы и товар сохранить, и питательный вид ему придать.

> Самый простой и древний способ хранения — процедура копчения, когда происходит обработка продукта веществами неполного сгорания древесины (дымом). И если раньше это происходило в естественных условиях костра или специальных коптилен, то сейчас, как пишет Сергей Никитин в своей книге «Осторожно: вредные продукты!», «копчение — это погружение (рыбной мелочи) в «коптильный» препарат, либо инъекция оного в толщу продукта (свинокопчености, ветчина), или добавление в сырье (копченые сосиски, колбаса). Впрочем, есть и другой вариант «копчения», например водворение продукта в электростатическое поле высокого напряжения. Безусловно, только для ускорения процесса, особенно при «холодном» копчении, а вовсе не с целью придания продукту неких исключительно деликатесных свойств». Понятно, что говорить о наличии аминокислот в электрическом поле, а потому и о пищевой ценности полученного таким образом продукта питания уже нет смысла. Это будет уже чисто внешнее подобие пищи.

Например, копчение консервированной кильки или салаки, именуемой «шпротами», заключается в купании ее в коптильном зелье «МИНХ» или «Вахтоль» с последующей термической обработкой. Незатейливо, однако со вкусом «традиционного» копчения.

Впрочем, любые консервы лучше категорически исключить из своего рациона, так как это абсолютно мертвая еда.

> Как пишет С. В. Никитин, «копченый аромат» с пряным оттенком на 66 % связан с присутствием **фенола** и на 14 % — **карбонильных соединений**, а 20 % приходится на все остальные коптильные компоненты.
>
> Добавим для сведения, что **фенол крайне токсичен**. А карбонильные соединения — это формальдегид, глиоксаль, фурфурол (имеет запах ржаного хлеба), ацетон, гликолевый альдегид, метилглиоксаль и т. д. Два последних из названных «компонента» и придают золотисто-копченый цвет «деликатесу», правда, с разрушением аминокислот продукта, что делает его в лучшем случае пустым.
>
> «Можно взять практически любой „копчено-моченый‟ продукт любого производителя — процентные расхождения будут мизерными. Увидев на баночке или коробочке копченой кильки или салаки, или вакуумной упаковки ветчины, или грудинки — „экологически чистое‟, не удивляйтесь сему парадоксу. Это всего-навсего оценка производителем своего продукта — и не более», — скептически заключает Никитин.

Впрочем, и раньше рядовому потребителю было хорошо известно, что даже **«традиционное» копчение переводит ценный продукт питания в разряд канцерогенов,** так же как и традиционное зажаривание его на сильном огне. В свое время о канцерогенности копчений часто публиковались статьи во всесоюзном журнале «Здоровье» и даже в академическом «Наука и жизнь». Не доверять изданным материалам нет никаких оснований.

«Особенно опасна технология „холодного копчения‟. Благодаря длительности процесса помимо уродования аминокислот при ней происходит аккумуляция в продукте радиоактивных изотопов», — поясняет всё тот же Никитин.

> Однако если употреблять копченые (именно копченые, а не моченые) продукты питания изредка, как деликатес, то большого вреда не будет, чего не скажешь о современных «копченых» продуктах. Кроме того, тот же окорок, подвергшийся «традиционному» копчению, по вкусу, цвету и запаху резко отличается от собрата, копченного по «модифицированной» технологии, — то есть за равную цену вы получаете продукт значительно худшего качества.

Рыбные подделки

Не так давно многие телезрители узнали из популярной программы центрального телевидения, что можно нарваться на подделку, покупая даже самую простую рыбу, популярную в нашей стране с незапамятных времен. Сошлемся снова на справку Никитина и его книгу «Осторожно: вредные продукты!».

> Например, «любимая многими рыба **пикша** хоть и принадлежит к тресковым (треска, навага, хек, шерлуза), но гораздо вкуснее, а соответственно — и дороже. Ее белое, плотное мясо нежнее, чем у трески. И не случайно в последнее время все тресковое семейство продается по преимуществу под псевдонимом «пикша»: соответственно и цифры на ценниках увеличены. Визуально в кусочках филе различить их невозможно, но в тушке несложно: у пикши от головы до хвоста проходит черная линия, а у трески — белая.
>
> За **палтуса** часто выдают дешевую **рыбу-талисман**. Цвет мяса у них абсолютно одинаковый, тем не менее различить их просто: талисман — рыба чешуйчатая, а палтус имеет гладкую кожу.
>
> Хитрят торговцы и **с морским угрем**, гораздо менее ценным, чем речной. В продаже в основном встречается именно морской, и некоторые продавцы просто не указывают это на ценнике.
>
> **Мясо мелких тунцов** (макрелевый и пятнистый) по качеству уступает мясу крупных, консистенция которых более жесткая и окраска более темная — от бежевого до коричневого. Однако в продажу все виды поступают под общим названием «тунец».

Но некоторые морепродукты только маскируются под деликатесы. Например, разве могут быть настоящими «крабовыми палочками» эти расслаивающиеся кусочки, подкрашенные чем-то красненьким? Стоит обратить внимание на мелкую надпись на упаковке — «сурими».

Сурими — это рыбный фарш, изготовленный из «всего» рыбного. Далее в него добавляют вкусовые и ароматические добавки, смесь «сдабривается» красителями — и деликатесное «крабовое мясо» готово. Причем изготовлением этого «деликатеса» увлекаются и гиганты рыбопереработки, и кустари-одиночки, возможно даже, что и в соседнем подвале.

> Помимо массового «производства» крабов изготавливается и другой «деликатес» — рыбная нарезка. Рентабельность сего «производства» впечатляет, но «технология» — удручает. Самое «невинное» мошенничество — это подмена дорогой рыбы дешевой. Многие ли способны навскидку отличить фасованную кету от горбуши или кижуча? Но чаще в вакуумные упаковки попадает рыбная нарезка второй-третьей «вакуумности», ранее успешно пережившая срок «обычной» реализации. Как тут не помянуть пресловутую осетрину второй свежести?

Не случайно Госторгинспекция чаще бракует именно рыбную, как наиболее скоропортящуюся, нарезку, которую легко сгубить еще на стадии переработки, а не только при транспортировке и продаже.

Увидев на ценнике, например, развесной сельди «исландская», не спешите верить глазам своим, вполне возможно, что засаливали ее в соседнем ларьке или в подсобном помещении, там же, где и «кильку пряного посола». Если и «засолка» не помогла сбыть многострадальную рыбешку, то есть следующий этап «реализации», а если быть точнее, утилизации — «Масло селедочное» крепкого посола с перцем, луком и другими специями, главное — отбить нехарактерный для съедобной селедки душок.

У любой рыбы два слабых места: первое — при неправильном хранении в ней быстро размножаются бактерии; второе — подобно грибам, она склонна накапливать в себе тяжелые металлы, и в первую очередь ртуть.

Ртуть же как органическое соединение хорошо усваивается любым организмом, связывается с белками, но практически не выводится из него. Постепенно накапливаясь, ртутное отравление вызывает тяжелейшие расстройства психики по типу шизофрении.

> Все это прежде всего относится к рыночно-ларьковой торговле. В магазинах контроль построже. Однако если в отделе рыбных разносолов и вакуумных фасовок вы увидите продавщиц с маникюром и в нарядах от «Диор» (вместо спецхалатов с обязательным передником), да вдобавок еще с нарушением санитарных правил «товарного соседства» торгующих в одном отделе, например, яйцом и сырой рыбой — бегите оттуда. Конечно, если нет желания заполучить сильнейшее пищевое отравление, сходное по симптоматике с гепатитом.
>
> «Впрочем, если они докажут, что в этих платьях продавцы в отхожие места не ходят, что под длинными ногтями они постоянно удаляют спиртом неспороносные бактерии, что яйцо промыто в карболке, а сырая рыба — обман зрения, то тогда опасаться нечего», — иронизирует Сергей Васильевич.
>
> Однако даже если вы покупаете простую свежую сырую рыбу без признаков какой-либо обработки, где гарантия, что выловлена она в экологически чистом озере, реке или другом водоеме? Даже если поблизости этих вод не будет какого-нибудь промышленного гиганта, опасность все равно остается. Ибо основной поставщик водных загрязнений — сток удобрений с полей и кислотные осадки.

Особую опасность вызывают накопленные «богатства» опасного пестицида — ДДТ (дуста), который является сильнейшим мутагеном и опасен для всего живого. Попадая в организм человека по пищевой цепочке, он накапливается в жировой ткани, печени, почках и мозге. И хотя это вещество было запрещено в 1970 году, полного освобождения водоемов от этого тотального яда, а также от продуктов его распада можно ожидать не ранее середины XXI века. В связи с этим по возможности следует избегать речной и озерной рыбы, а в пищу использовать морскую.

Глава 4
Жирная правда

Поговорим теперь о жирах. Уж об их пищевой и энергетической ценности только ленивый диетолог не писал. И мы смело кладем в свои продуктовые корзины ярко упакованные брусочки сливочного масла, чтобы намазывать их потом на хлеб любимым членам семьи или сдабривать ими полезную кашу. Где-то глубоко в нас засело, что без двадцати граммов животных жиров в день организм не получит жизненно важных веществ и витаминов, и мы пичкаем себя тем, что по-настоящему продуктом и не назовешь. «Но ведь на масле многие выросли, как можно на такой священный продукт покушаться?» — скажете вы.

А давайте-ка вспомним, какое масло мы ели в детстве? Я обращаюсь сейчас к людям старшего поколения — к тем, кому за 50. Я лично помню, как у нас на базаре продавали масло этакими желтыми кружочками и покупали мы его фунтами — по 400 граммов. Почему, спрашивается, брали его только фунт, а не два или три сразу?

Да-да, именно потому, что свежее масло — тоже продукт быстропортящийся и никакими погребами и холодильниками, появившимися позже, его вкусовые свойства не спасти. Прогорклый вкус несвежего масла испортит любое блюдо, да и на хлеб его не намажешь.

Рачительные хозяйки для сохранения излишков масла просто своевременно его топили, и именно из нашей страны этот обычай переместился позже в Европу, куда дореволюционная Россия его поставляла. С тех пор на мировом рынке топленое сливочное масло так и называют — «русское масло».

Российское натуральное сливочное масло пользовалось особым спросом, потому что тогда же, в начале XX века, в Европе вовсю уже шли эксперименты с изменением состава масла, чтобы удешевить его производство и повысить сохранные свойства.

Вездесущий маргарин

Например, «изобрели, — рассказывает С. В. Никитин, — процесс насыщения цепочек молекул атомами водорода, которое назвали **гидрогенизацией (гидрированием)**, а полученное вещество нарекли ***стеарином*** (от греч. stear — *твердый жир*). Отметим для ясности понимания, что при гидрогенизации происходит ломка и перекручивание молекул жирных кислот, в результате которых создаются молекулы-уроды — трансизомеры жирных кислот, говоря проще — **трансжиры**.

В 1902 году американец Норман сумел создать условия, при которых гидрогенизация происходила не до конца, и в итоге получалась пастообразная жировая масса. Полученный синтетический жир «накачали» красителями, консервантами, антиоксидантами, эмульгаторами и громогласно объявили, что изготовлен новый вид пищевого продукта, так сказать, аналог сливочного масла — **маргарин**.

В начале XX века производство маргарина едва теплилось — себестоимость суррогата (от лат. surrogatus — *взамен*) оказалась высокой, а убедить потребителей не только в его безвредности, но и в его съедобности не представлялось возможным. Еще не был найден главный аргумент «диетичности» — холестерин, на который впоследствии свалят все грехи и болячки.

Судьбу маргарина резко изменила Первая мировая война, когда из-за острой нехватки продуктов питания начался массовый выпуск эрзац-масла в химически развитой Германии. Маргарин внедрился в ряды натуральных продуктов питания, став привычнообычным, чуть ли не традиционным. После войны производители не остановили производство: благодаря новейшим технологиям себестоимость маргарина составляла пфенниги. По существу, был открыт новый способ получения сверхприбылей практически из воздуха.

В 1930 году к маргариновой цивилизации приобщился СССР: в Москве, с помощью дружественной тогда Германии, был построен «Московский маргариновый завод». Заметим в скобках, что ныне ОАО «Московский маргариновый завод» благополучно продан англо-

голландской компании «Unilever» (производитель знаменитой «Rama», **запрещенной к продаже в странах ЕС**).

При этом в СССР о трансжирах просто молчали. При тотальном дефиците продуктов «диетический» маргарин, произведенный чуть ли не из подручных ингредиентов, был незаменим. Мнение штатных «специалистов по питанию» в Стране Советов сводилось и сводится к тому, что, дескать, опасность трансжиров выдумана «буржуинскими», продажными журналистами.

До эпохального открытия маргарина **природные жиры (липиды)** подразделялись всего на два вида: **животные и растительные**. Консистенция жиров и их вкус обусловливались различным соотношением насыщенных и ненасыщенных жирных кислот. Чем больше насыщенных жирных кислот, тем выше температура плавления жира (твердость). Насыщенные жиры содержатся преимущественно в животных жирах: сале, сливочном масле, рыбе — т. е. в тех продуктах, где обязательно присутствует «крайне необходимый организму холестерин». Необходимы организму и сами жиры, ибо, выделяя энергию, они поддерживают в нашем теле постоянную температуру. Но это все является истиной лишь **при условии натуральности, естественности этих жиров**.

Теперь представьте себе количество и ассортимент сливочных масел, лежащих сейчас на прилавке. Подумайте, сколько тысяч тонн масла нужно на приготовление многообразных видов мороженого, пирожных, тортов и всевозможной выпечки. Что будет, если на прилавках окажется в явном или скрытом виде, под видом мороженого, например, натуральное сливочное масло? Допустим, похолодало внезапно и мороженое оказалось не проданным в срок. Кто затем станет есть мороженое с неприятным горьким вкусом? Или горьковато-прогорклое пирожное, торт, кекс, другую сдобу…

Фальшивое мороженое

Чтобы избежать в условиях нынешней конкуренции неминуемых убытков, производители подобных продуктов, естественно, используют химические способы их обработки. Даже не вдаваясь в подробности всей технологии, любой потребитель знает, что сегодняшнее масло или мороженое может лежать в холодильнике месяцами, никак не меняя своих вкусовых свойств. Использование такого масла является просто спасением для продавцов и производителей.

Увы, наш организм просто не в состоянии переработать и усвоить продукт со столь сложной формулой. Шансов найти натуральные масла практически не осталось, а если вы и увидите знакомые и родные по вкусу фунтики на рынке, то, уверяю вас, они будут стоить дороже нескольких килограммов якобы натурального магазинного масла. А теперь вспомните, сколько стоит даже самое крутое и дорогое мороженое, большая часть которого состоит из жиров?

По оценкам экспертов Минэкономики, фальшивки на тему сливочного масла достигают ныне в России 90 % (!) «сливочных» и «топленых» масел. Нет оснований не доверять экспертам, особенно если учитывать наплыв суррогатного импорта, что объясняется его дешевизной «там» и возможностью свободно, безнаказанно сбывать «здесь», получая при этом столь соблазнительные, но очень сомнительные сверхприбыли.

Вопреки рекламным уверениям маргариновая продукция в западных странах относится к вспомогательным, а не к основным. Причем название продукта соответствует его реальному содержанию: обязательно указан полный список ингредиентов. За выполнением этого требования там есть кому следить, поэтому потребитель твердо знает, что он покупает и ест. В России этого нет и до тех пор, пока ее граждане будут именоваться «людскими ресурсами», вряд ли будет, — саркастически заявляет Сергей Никитин.

Слово «сливочное» в названии и изображение буренки на фантиках ставят синтетику в один ряд с фальсифицированными продуктами питания, говоря попросту — подделками под настоящую еду, которые по действующему уголовному кодексу должны наказываться длительным тюремным заключением.

Подумайте сами, где взять такое количество буренок в той же Голландии, например, и припомните, сколько коров «пасется» на упаковках фальшивого масла со вполне определенной целью — придать ему вид настоящего продукта питания.

Нелишне будет помнить, что многие фирмы-перекупщики (а в России их большинство), выдавая за коровье масло маргарин, любят прибегать к обману зрения. При фасовке они нередко стилизуют рисунок на упаковке под знакомые марки сливочного масла. Традиционных сортов коровьего масла немного: «крестьянское», «любительское», «бутербродное», «вологодское». А вот уточнениями типа «особое», «экстра» любят пользоваться только фальсификаторы товара.

> Так вот: «Если на упаковке отсутствует слово „сливочное", в составе продукта содержится упоминание о растительных жирах или смеси жиров, о каких-либо добавках и эмульгаторах, консервантах — перед вами суррогатный продукт — маргарин, спред либо кулинарный жир, но никак не настоящее сливочное масло.
>
> Ни в коем случае не стоит доверять слову „масло" и на импортной упаковке. Например, в английском языке слово butter означает одновременно и „сливочное масло", и „паста". А, скажем, польское „мазло" вообще относится ко всему, что можно намазать. Имеет ли право перекупщик перевести название полученного из-за „бугра" маргарина как „масло"? Формально, по российским законом, — да. Ведь он отлично знает об особенности нашего российского представления о масле как именно о масле сливочном, и также прекрасно знает, что он производит или перефасовывает суррогат не для человека, а для туманно-расплывчатого „ресурса".
>
> Есть и другой вариант прямого обмана — название продукта пишется ни на каком языке, просто слово „Maslo", т. е. написание русского слова латинскими буквами.
>
> Тем не менее по правилам сливочным маслом может называться только продукт, полученный из сливок и соответствующий требованиям ГОСТ 37–91 „Масло коровье" и жирностью не менее 82,5 %.
>
> Все, что выпущено по ТУ (техническим условиям) или содержит менее 82,5 % жира, — уже не сливочное масло, даже если и написано на упаковке — „Масло коровье", „Масло с пониженным содержанием…" и прочее словоблудие».

Что гласит международный свод законов?

Хранить натуральное сливочное масло в стеклянных масленках нельзя ни в коем случае — на свету в масле в течение первых суток гибнут все витамины. Именно поэтому масло должно продаваться только в светонепроницаемой упаковке, например в фольге.

> «Во всем мире действует международный свод законов, который называется Codex Alimentarius. Он гласит: для продуктов со сложным составом в названии рядом со словом, например, „сливки" должно обязательно присутствовать и название немолочного компонента. Если продукт изготовлен из сливок без добавления гидрированных жиров, то это сливочное масло. Любое количество добавленных гидрогенизированных растительных или животных жиров моментально переводит „масло" в разряд маргаринов или спредов. Запомним — любое количество!
>
> Далее Codex Alimentarius сообщает: если в сложных молочных продуктах молока более 50 %, то это „молочно-растительный" продукт; если больше половины растительного компонента, значит, он должен называться „растительно-молочным".
>
> Какого компонента больше, тот и ставится на первое место в наименовании продукта. То есть называть продукт нужно по „имени-отчеству", а не по кличке, придуманной изготовителем. Причем кодекс жестко требует, чтобы ни на этикетке, ни в торговых документах, ни в рекламе не было слов, рисунков и прочих обозначений, которые могут ввести покупателя в заблуждение. А у нас в России практически на каждой упаковке с маргарином — буренка и присутствует слово „молочные" или „сливки".

> Утверждения же некоторых производителей о том, что в их „спредах‟ и „легких маслах‟ есть 15–25 % масла сливочного, ничего, кроме сочувственной улыбки, вызвать не могут — ведь они утверждают, что натуральное масло вредно, но тем не менее делают ссылку на этот „вредный‟ продукт, чтобы создать иллюзию высокого качества своего эрзаца.
>
> Полет фантазии не ограничен, чего только не войдет в оставшиеся 75–85 % суррогатов: консерванты, антиоксиданты, красители и прочее столь же „питательное‟, дабы в сумме получить полновесных 100 % и сбыть сей „продукт‟ доверчивому покупателю, а самим снискать имидж чуть ли не радетелей его здоровья. Особенно учитывая, что по стоимости этот псевдопродукт зачастую даже выше настоящего сливочного масла. Вот в этом-то и кроется разгадка усердий производителей — грошовую имитацию сбыть как минимум по цене натурального продукта питания.
>
> Итак, напомним, международная практика требует называть сливочным маслом продукт, изготовленный из натуральных молочных сливок, с жирностью не менее 82,5 %. Все остальное — уже не сливочное масло, а некие миксы, где чего только не понамешано. „Наполнители‟ и „улучшители‟, применяемые для замены натуральной основы, делают подобный продукт тем, что и нужно называть своим именем — эрзац-маслом, маргаринами, намазками-спредами и т. д. Сюда же входят „облегченное‟, „десертное‟ и „диетическое‟ масла. Эмульгаторы, консерванты, регуляторы кислотности, ароматизаторы и красители выдают во всех этих псевдопродуктах самый настоящий маргарин, продаваемый, впрочем, по ценам сливочных масел. Пройдя процесс гидрогенизации, накопив трансжиры и став твердым, маргарин лишается права называться растительным или натуральным жиром. Даже в натуральных составляющих маргарина разрушаются биологически активные вещества, пройдя через соответствующую технологическую цепочку. В результате на выходе мы всегда имеем „мертвый продукт‟, который нам и преподносят как „диетический‟, свободный от холестерина, но „тайно‟ напичканный трансжирами-отравителями.
>
> Что касается легких масел, то они хотя и дешевле, но невкусны и содержат растительные трансжиры, вредные для организма человека. На 60 % ввозимых в нашу страну маслах нет информации о количестве трансжиров в продукте, как, впрочем, нет и указаний того, где масло расфасовано».

Нам остается только грустно констатировать и полностью согласиться с экспертом «Известий», кандидатом медицинским наук Александром Мельниковым, что ныне Россия — «страна неправильных бутербродов».

Масло замедленного действия

Последствия употребления таких, с позволения сказать, масел фиксируются сегодня наиболее очевидно и пугающе: **главной причиной смертности являются в большинстве стран мира сердечно-сосудистые заболевания**. Однако первопричиной всех этих серьезнейших болезней, включая разнообразные формы гипертоний, инфарктов, инсультов и ишемий, является, как известно, вездесущий атеросклероз. Основной же причиной возникновения опасных холестериновых бляшек является проникновение в кровеносное русло неусвоенных частичек ненатуральных жиров. Печень просто не в состоянии усвоить и расщепить то, что даже для такого мощного и крупного органа природой не было предусмотрено. Вот и гуляет этот коварный жирок по сосудам, постепенно устилая их изнутри, нарушая проницаемость, замедляя ток крови и поставку в наши органы и ткани жизненно важных веществ. Другие неусвояемые частички пищевых веществ легко налепляются на эти жировые пленки, образуя внутри сосудистых стенок холестериновые бляшки. Для организма эти неощущаемые наросты превращаются в мину замедленного действия: скачет давление, с перебоями работает сердце, мучают мигрени… Но главная опасность избыточного холестерина заключается в том, что он может преобразоваться в тромб и закупорить снабжение каких-то органов кровью и кислородом. Проявлений тромбофлебитов множество, но самое страшное из них — внезапный летальный исход.

> Лучший друг моего брата встал ночью, мучимый жаждой, выпил стакан воды, тут же упал и умер. Оторвался тромб… Парню было 38 лет, и на здоровье он до сей поры не жаловался — строил дом, растил троих детей. Жена умерла через год с небольшим. В ее случае последствием беспечного отношения к еде стало онкологическое заболевание, усугубленное пережитым стрессом. Детей воспитывают теперь бабушки с дедушками. Они оказались более устойчивыми к пищевым стереотипам.

То, что **трансжиры чрезвычайно токсичны, обладают свойством накапливаться в организме и порождают тяжкие последствия: стресс, атеросклероз, болезни сердца, рак, гормональные сбои** (к примеру, ожирение) и т. д., стало известно еще в далеком 1958 году, когда в США опубликовали результаты научных исследований. Однако тогда маргариновым монстрам удалось «перекинуть» проблему трансжиров на холестерин, объявив главным врагом здоровья именно его. А как панацею чуть ли не от всех болячек предложили «новый диетический продукт»… маргарин. Тем не менее ныне достоверно установлено, что трансжиры резко снижают стрессоустойчивость, а «модная» бесхолестериновая диета в десятки раз повышает вероятность развития депрессии и даже суицидов.

Разумные тараканы

Думается, что вывод однозначен — употребление гидрированных или частично гидрированных масел в пищу просто преступно по отношению к самому себе. Кстати сказать, о «диетичности» маргаринов прекрасно осведомлены «братья наши меньшие» — маргарин может лежать вне холодильника чуть ли не годами и при этом никак не заинтересует мух, грызунов и даже (!) тараканов.

Похоже, даже тараканы понимают, что трансжиры попросту блокируют пищеварительные ферменты и никакого метаболизма (усваивания) липидов практически не происходит.

> «Попав всеми правдами и неправдами в клетку, гидрогенизированный жир прекращает процесс переноса питательных веществ сквозь мембрану внутрь клетки, в результате чего клетка не получает полноценного питания и накапливает токсины», — пишет Никитин. «Согласно современным представлениям, к метаболическому синдрому можно отнести артериальную гипертензию, дислипидемию, атеросклероз и ишемическую болезнь сердца, а также инсулинонезависимый сахарный диабет. У представительниц прекрасного пола, не брезгующих такими жирами, рак груди встречается чаще на 40 %».

Все эти патологии связаны с тем, что в процессе эволюции человек просто не встречался с органическими соединениями, именуемыми ныне переэпирифицированными, гидрированными и гидрогенизированными жирами. Именно поэтому: как и чем их усваивать, а после — освобождаться от продуктов распада, организм попросту не знает.

Вероятно, многим знакома угнетающая тяжесть желудка и странная вялость после обильной жирной еды. Многим знакома и выворачивающая наизнанку рвота, когда праздничное застолье «украшает» пресловутый салат «оливье»: к алкогольной интоксикации (опьянению) приплюсовывается майонезная (от 25 до 50 % трансжиров!) — рвота в данной ситуации всего лишь вынужденная, защитная физиологическая реакция организма.

Нынешний дележ суррогатов на «бутербродные», «столовые», «специальные для аллергиков», «для жарки» и т. п. — всего лишь рекламные спецэффекты. Меняется только процентное содержание изуродованного жира, но суррогат остается суррогатом. Одним словом, в составе «мягких», «облегченных сливочных» и прочих маргаринов, присутствующих на вашем столе, содержится до 50 % закамуфлированных под «диетичность» ксенобиотиков — чужеродных для организма соединений.

В любом случае, патологические изменения в регуляции метаболизма или в самом метаболизме, закономерно ведут к развитию заболеваний. Известно также, что если эти заболевания уже имеются, то полный отказ от суррогатов позволяет уменьшить их проявления, улучшить контроль или даже добиться ремиссии (период, в течение которого заболевание не проявляет себя). Однако для этого нужно не менее двух лет полного отказа от

трансжирной пищи — маргарина, рафинированного растительного масла, всех видов майонезов, кетчупа, картофеля-фри, чипсов и т. д.

«Научные исследования постоянно преподносят нам также свидетельства того, что потребление трансжирных кислот увеличивает риск ишемической болезни сердца.

Еще в 1997 году известный медицинский журнал «New England Journal of Medicine» впервые обнародовал результаты 14-летнего наблюдения за 80 тысячами (!) медсестер. Было выявлено, что среди фанаток продуктов с трансжирами смертность от ишемической болезни сердца и инфарктов миокарда значительно выше, нежели у медсестер, избегавших продуктов с жирами-уродами.

Так что в западных странах голословные утверждения о диетичности синтетики мало кого убеждают, а обстоятельные американцы даже подсчитали, что если они заменят всего лишь 2 % калорий, поставляемых гидрированными жирами, на полезные полиненасыщенные жиры, риск заболеваний сердца сократится на 53 %! Если же снизить потребление маргаринов только лишь на 3 %, то смертность от сердечно-сосудистых заболеваний только в США снизится на 5 тысяч случаев в год, а число инфарктов — на 17 тысяч! Это не были скороспелые выводы, результаты многократно проверялись, и потому только лишь через 41 год — с 1999 года в США на упаковках стали указывать и общее количество трансжиров в продукте, и сколько их в каждой отдельной порции продукта. Жиры-уроды включены именно в число вредных насыщенных жиров, что и отмечено особо.

Помимо США маркировка с указанием количества трансжиров в продукте обязательна в четырнадцати странах ЕС. Нам же остается только надеяться, что и мы когда-нибудь узнаем, что в действительности мы едим под видом «облегченного» или «диетического масла».

> Пока же можно предложить простой бытовой способ отличия суррогата от натурального продукта: если посветить люминесцентной лампой на маргарин, то увидим голубоватый оттенок; при подсветке на сливочное масло — желтый. Этот способ помогает в 9, случаях из 10.

И помните — многолетние научные исследования установили, что трансжиры повинны:

• в ухудшении качества молока у кормящих матерей; кроме того, трансжиры с молоком передаются младенцу;

• в рождении детей с патологически малым весом;

• в увеличении риска развития диабета;

• в нарушении обмена простагландинов — биологически активных веществ, регулирующих в организме множество жизненно важных процессов;

• в нарушении работы фермента цитохромоксидазы, играющего ключевую роль в обезвреживании химических веществ, канцерогенов и некоторых лекарств (ксенобиотиков);

• в ослаблении иммунитета;

• в снижении уровня мужского гормона тестостерона и ухудшении качества спермы.

Уважаемая мной Галина Сергеевна Шаталова ушла из официальной медицины, будучи замечательным нейрохирургом и кандидатом медицинских наук.

Ушла, потому что поняла, скольких смертей и хирургических вмешательств можно избежать, если просто поменять структуру пищевого рациона. Она стала писать книги о целебном питании и проводить школы здоровья, где без всяких лекарств возвращают в строй даже безнадежно больных людей.

Об ее уникальных экспериментах с применением целебного питания в самых разных ситуациях мы еще поговорим ниже. А пока хочу лишь отметить, что сама Галина Сергеевна, не употребляющая мяса и опасных жиров более полувека, демонстрирует в свои немалые годы

(она разменяла уже десятый десяток) отменное здоровье и острое критическое мышление. Мой знакомый, делающий ей массаж спины, долго еще поражался отсутствию болезненных накоплений на позвоночнике и в тканях, которые сплошь и рядом встречаются почти у всех, гораздо более молодых людей.

Опасен ли майонез?

Помимо синтетического жира (маргарина) **трансжиры содержатся в разрыхлителях теста, баночно-бутылочных соусах и абсолютно всех майонезах**. Собственно, во всех рафинированных и гидрированных продуктах обязательно находится от 25 до 50 % трансжиров от всего количества жирных кислот, тогда как в натуральных продуктах их не более 2 %.

Учитывая нынешнюю популярность майонеза, очевидно, следует уточнить: майонезом продукт может называться лишь в том случае, если его жирность выше 15 %, всё, что ниже, — имеет к «соусу провансаль» весьма относительную причастность. Кроме того, майонез не должен, согласно ГОСТу, содержать консерванты и антиоксиданты. Поэтому называть любой майонез не то что полезным, но и безвредным продуктом можно только в состоянии глубокого транса.

> Кроме того, если на этикетке упаковки майонеза в поле «Изготовитель» стоит «ЗАО», «ООО» или вообще «ИП», стоит насторожиться. Такие предприятия очень часто руководствуются в своей работе не ГОСТом, а куда более «гибкими» и «расплывчатыми» ТУ (техническими условиями), которые, собственно, сами для себя и разрабатывают и утверждают.
>
> **Ни в коем случае нельзя покупать майонез в полиэтиленовых тубах**, наподобие мягкого творога, это стопроцентное нарушение технологии. Майонез не хранят в полиэтилене, так как уксус и растительное масло, входящие в состав майонеза, вступают с полиэтиленом в реакцию и разъедают его.
>
> И еще один секрет: полезные сведения о составе майонеза можно почерпнуть из информации о сроке его хранения. Потому что время, за которое продукт остается свежим, зависит кроме условий хранения, еще и от наличия консервантов и антиоксидантов. В российском майонезе, по действующим у нас нормативам, эти добавки использоваться не должны.
>
> Оптимальная температура хранения любого майонеза — от -2 до +6 градусов. В этом режиме низкокачественный российский майонез хранится две недели; высококачественный российский — два месяца; высококачественный импортный без консервантов — пять месяцев; майонез с консервантом — полгода и более».

Полезны ли растительные жиры?

Вернемся к жирам. Теперь уже к растительным, о полезности которых тоже немало написано в разных источниках. И они действительно необходимы нашему организму для его полноценного существования. Традиционно даже считается, что ненасыщенные жидкие жиры в противовес твердым, «холестериновым» собратьям «по жиру» препятствуют развитию атеросклероза, болезней сердца и т. д.

Но, как утверждает в своей книге С. В. Никитин, нет ни научных, ни статистических данных, подтверждающих профилактику ими самой распространенной «болезни века» — атеросклероза. «Однако достоверно установлено, что **при регулярном употреблении растительные масла вызывают расстройство желудочно-кишечного тракта, способствуют образованию конкрементов (камней) в желчевыводящих путях**. Помимо этого, рафинированные масла содержат до 25 % токсичных трансжиров. Кстати сказать, это именно те 25 % трансжиров, которые некоторые российские диетологи и прочие «специалисты по питанию» по обычной своей безграмотности постоянно путают с… холестерином, который, как известно, бывает только в жирах животного происхождения.

Так что и здесь крайне важен правильный выбор этих жиров.

Доктор медицинских наук и священник Анатолий Берестов в своей брошюре «Осторожно, витаМИНЫ!» приводит, в частности, интересные сведения о рапсовом масле, которое потоком хлынуло в Россию в перестроечные годы в качестве гуманитарной помощи. Хотя в западных странах было хорошо известно, что рапсовое масло обладает токсическими свойствами и массовые отравления им наблюдались в США и Западной Европе, из-за чего даже состоялось несколько судебных процессов. В итоге на Западе оно было запрещено для употребления и пошло на переработку для изготовления технических масел и… в качестве гуманитарной помощи — в страны СНГ, главным образом — в Россию.

> «В 1991–1993 годах, — пишет о. Анатолий, — мне довелось возглавлять Реабилитационный центр для инвалидов с последствиями детских церебральных параличей. В Центре, в качестве гуманитарной помощи, была получена большая партия рапсового масла. И что же? Вскоре мы отметили у многих больных и сотрудников Центра, употреблявших это масло в пищу, частые желудочно-кишечные расстройства, боли в области печени, ухудшение общего самочувствия. В связи с этим употребление масла пришлось прекратить. Но само масло не исчезло из России. В 1997 году оно вновь появилось в магазинах, но уже в „хитрой“ упаковке, на которой было написано: „Масло для жарки“, „Масло для салатов“. На этикетке либо не указано, что это рапсовое масло, либо указано очень мелким шрифтом и в самом неприметном месте. Иногда, правда, могли указать, что это смесь рапсового масла с 20 % оливкового. Таким образом, скрытое и явное отравление продолжалось. И продолжается!» — заключает А. Берестов.

Растительные жиры в обычных условиях жидкие и содержат ненасыщенные жирные кислоты — линолевую (Омега-6), линоленовую (Омега-3) и арахидоновую. Эти пищевые вещества просто незаменимы в процессах обмена веществ, особенно холестерина. К примеру, они ускоряют его выведение из организма, повышают эффективность липотропного действия холина, являются материалом, из которого в организме образуются простагландины. Поэтому эту группу веществ иногда называют витамином F (от англ. «fat» — *жир*).

> А вот рафинированное растительное масло требует внимательного рассмотрения при покупки его в магазинах. Качество любого растительного масла зависит от способа его очищения. По степени очистки все растительные масла делятся на 4 группы.
>
> В первом случае **неочищенные масла** подвергаются лишь процеживанию для удаления твердых примесей. Имеют темный цвет, а также сильные аромат и вкус, свойственные данному виду масла. Такие масла в норме дают большой осадок, содержащий фосфолипиды — ценные биологически активные соединения. Лучше всего осадок взбалтывать и употреблять в пищу вместе с маслом, пока оно свежее.
>
> Если вы видите на этикетке, что масло было **гидратировано**, то знайте, что во время этой процедуры масла обрабатываются горячей водой или паром для удаления фосфалипидов. При этом масло освобождается от остатков белков и слизистых веществ. Гидратированное масло светлее неочищенного и почти не дает осадка.
>
> В третьей группе расположим **рафинированное недезодорированное масло**, которое, кроме того, обрабатывают еще и щелочью для удаления свободных кислот (очень ценных компонентов).
>
> Рафинированные дезодорированные масла, которые чаще всего и продаются в магазинах, подвергаются также воздействию острого пара под вакуумом для извлечения пахучих веществ. В результате масло становится почти прозрачным и лишенным всякого запаха.

Многие специалисты считают, что рафинированные жиры способствуют росту раковых клеток. Подобные данные нельзя считать твердо установленными, но здоровый и чувствительный организм «не хочет» принимать рафинированные масла — это факт. Правда, ему «не нравятся» и некоторые виды совершенно неочищенного масла.

> Хранить масло лучше всего в стеклянной посуде с плотной крышкой в защищенном от света месте. На длительный срок (дольше 2–3 месяцев) масло ставят в холодильник в наполненных «под завязку» емкостях (чтобы вытеснить воздух).

> Во вскрытых пластиковых бутылках долгое время держать масло не рекомендуется, так как на воздухе масло реагирует с пластмассовыми стенками с образованием токсичных соединений. Впрочем, некоторые виды пластмасс этого недостатка лишены.
>
> А чтобы мутное подсолнечное масло стало прозрачным, добавьте на литр масла чайную ложку соли. Через три дня перелейте его в другую бутылку.

Еще раз о фритюре

Добавим для справки, что жирные кислоты естественным образом присутствуют в нашем организме и определенное количество липидов является основным структурным компонентом клеточных мембран.

Окисление жирных кислот — важнейший процесс в организме, обеспечивающий около половины всей энергии, поставляемой в результате окислительных процессов, протекающих в печени, почках, миокарде и в мышцах (в состоянии покоя).

Однако практически любая кулинарная обработка кардинально изменяет состав жиров: например, во фритюрном жире при приготовлении пирожков, картофеля-фри, чипсов и прочего происходит нарастающее образование канцерогенных веществ, разрушаются важная линоленовая кислота и фосфолипиды. Говорить о биологической ценности такого продукта уже нет смысла. Жир неизбежно впитывается сам и передает канцерогены в основной продукт — котлету, картофель и т. д.

> «Расплавленный жир в емкости, где жарятся, например, пончики или пирожки, может находиться не более шести жарочных циклов. После он (а это уже олифа) должен обязательно сливаться и утилизироваться для технических нужд, емкость — тщательно промываться и заполняться свежим жиром на последующие шесть циклов. Вы можете самостоятельно проверить, как выполняется это требование, и задать „цикличный‟ вопрос в ближайшей пышечной или ларьках по приготовлению жареных пирожков. Думается, что ответ известен заранее — никак не выполняется. Более того, подавляющее число шавермщиков даже слыхом не слыхивали об этом обязательном санитарном требовании», — иронизирует С. В. Никитин.
>
> «Кроме того, трансжиры, на которых жарятся пышки или картофель в фастфудах и шавермах, — это промышленные жиры, не имеющие ничего общего с растительным маслом на вашей кухне. Они дешевы, поэтому их и используют в общепите. Но помните: с каждым кусочком в ваш организм попадает тотальный яд — диоксин, губительный для иммунитета», — предупреждает диетолог Марина Лисицына.

Промежуточное место между насыщенными и полиненасыщенными жирами занимают **мононенасыщенные жиры: оливковое, арахисовое и масло канолы**.

Последние два масла опустим в силу практического их отсутствия на российском продуктовом рынке. О пользе же оливково масла написано столько, что вряд ли есть смысл писать об этом еще раз. Оливковое масло нужно просто есть в свежем виде, добавляя его в готовые блюда. Лучшей приправы для разнообразных салатов природой вряд ли придумано.

Я знаю одну женщину, которая каждое утро пьет натощак ложку оливкового масла и ее коже и моложавости можно только по-хорошему позавидовать. Главное — не купить подделку и выбрать действительно качественное и натуральное масло, приготовленное из плодов древнейшего в мире дерева — оливы.

Глава 5
Баллада о супе

Замахнемся теперь на суп, который многие наши хозяйки считают обязательным блюдом ежедневного рациона и всячески стремятся сделать это блюдо вкусным и питательным. Варить суп на мясном или курином бульоне принято, кстати, только в нашей стране. В

цивилизованных странах кости даже не продаются для пищевых целей, а сразу же идут в переработку — на костную муку, например. Щи, борщ, куриная лапша — чисто российские блюда, если россиянами называть всех русскоязычных, включая украинцев, белорусов, евреев, татар и т. д…. Тем более неведомо нашим заграничным собратьям (не считая эмигрантов, конечно) и такое экзотичное блюдо, как холодец. В кругу приверженцев здорового питания его так и называют — вытяжка из трупов. Давно известно, что при варке мяса самые опасные его пуриновые основания вывариваются в бульон и токсичность такого блюда резко повышается.

Не случайно еще в 60-годы выходило постановление Минздрава СССР о запрете приготовления супа на мясных костях в детских садах и санаториях. Чем можно заменить привычные борщи, там, правда, сказано не было, поэтому документ сей просто «положили под сукно» и потихоньку спустили на тормозах.

Современные хозяйки уже не ломают голову над тем, чем заменить костный суповой набор и как ускорить длительный процесс приготовления первого, уйдя от необходимости бесконечно снимать с поверхности бульона эту неаппетитную серую пену. Теперь в каждый дом пришли кубики «Магги» или неведомой Галины Бланки, которая так приветливо улыбается нам с экранов телевизоров.

Почему же вкус этих кубиков так привлекает и приучает к себе множество людей? Попробуем разобраться в этом вопросе с помощью все того же С. В. Никитина.

История вкуса

«Еще в начале XX века японский ученый Кикунае Икеда, изучая соевый соус, традиционный для Юго-Восточной Азии, попытался выяснить, почему, сдобренный некоторыми сушеными водорослями, он становится более вкусным и аппетитным. Дальнейшие исследования выявили: потому что в них содержится **мононатриевая соль глутаминовой кислоты**.

В 1909 году Кикунае Икеде был выдан патент на способ химического производства глутамата натрия. Соль глутаминовой кислоты стали выпускать в Японии под названием «адзи-но-мото», означающим «душа вкуса». Столь поэтичное название не должно вводить в заблуждение, оно обычно для восточных стран. Ныне японцы называют глутамат коротко — «umami», а на этикетках его обозначают как «MSG».

В настоящее время глутамат натрия широко используется в производстве концентратов (супы, подливы и т. д.), баночно-бутылочных соусов, консервов, бульонных кубиков, «фирменных» приправ и прочего суррогата. Например, одна из наиболее известных смесей пряностей — красно-белый пакетик с хорватской «Вегетой» — на треть состоит из глутамата натрия. Завлекает же она, конечно, другим способом: на упаковке написано, что это «приправа из овощей». Однако английская надпись, расположенная рядом, характеризует продукт несколько иначе — «food seasoning», что дословно означает «приправа пищевого продукта».

Глутамат используют при приготовлении изделий из низкосортного и мороженого мяса, при хранении утративших свои «первоначальные» свойства, и при использовании сои в качестве заменителя мяса. В частности, глутамат натрия добавляют одновременно с солью и специями при приготовлении соевой смеси или фарша из перемороженного или старого мяса в производстве колбасных изделий и полуфабрикатов.

Глутамат позволяет пищевой промышленности экономить на мясе, птице, грибах и прочих реальных компонентах.

Прогрессивная» технология выглядит так: «достаточно положить в продукт несколько измельченных волокон или даже мясной экстракт, «посолить» все это глутаматом натрия, и «настоящий» мясной, куриный, грибной (да какой угодно!) вкус обеспечен.

В натуральных продуктах глутамат натрия встречается крайне редко и в мизерных количествах. В Европу он пришел из Китая: там и поныне получают глутамат по традиционной технологии — гноят рыбные или креветочные отходы в специальных емкостях — и используют в огромных количествах. Ныне его по рецепту Кикунае Икеды попросту синтезируют на химкомбинатах.

В 1957 году были проведены широкомасштабные исследования, которые доказали, что **глутамат натрия как нейротоксическое вещество приводит к ухудшению зрения, к тучности, рассеянному склерозу и еще многим и многим заболеваниям**.

В середине 70-х годов вокруг глутамата бушевали уже нешуточные страсти. Американский нейрофизиолог Джон Олни обнаружил, что **это вещество может вызывать необратимые повреждения мозга у крыс**. После этого глутамат стали подозревать во многих заболеваниях: от обыкновенной головной боли до болезни Альцгеймера. Страдали от него и больные бронхиальной астмой, у них ухудшалось течение болезни.

В рекламе «ресторанов быстрого питания» и прочих забегаловок глутамат натрия преподносится как полезная аминокислота. Однако еще в 70-х годах было достоверно установлено, что, когда европеец увлекается китайскими блюдами, весьма возможно проявление «синдрома китайского ресторана»: жар, головная боль, сердцебиение и тошнота, возникающие после приема пищи, сдобренной глутаматом.

Наивно рассчитывать, что бульонными кубиками можно заменить натуральный бульон: кубики не содержат необходимых организму аминокислот и минеральных веществ. Кроме того, ни на одной упаковке «кубического бульона», ни на одном из полистирольных стаканов, пакетиков с «супом» или в меню Fast Food не указано, что **суррогат категорически противопоказан людям с бронхиальной астмой**.

Как производятся бульонные кубики?

Рецептура изготовления «кубического бульона» проста до крайности. Это экстрактивные вещества, любой жир, без меры соли и до 30 % глутамата натрия. По сути, аромат и вкус кубикам придает именно **глутамат натрия**, что и обозначено на упаковках «кубиков»: «Kato», «Кларк», «Fine Foods», «Lucchetti», «Gallina Blanca» и т. д. Кстати, по результатам испытаний в Институте питания РАМН кубики заняли «почетное» последнее место, особо отмечен пустой, водянистый вкус бульона, очевидно, неспроста рекламное — «буль-буль…». А на фантике даже не обозначено, что это бульонные кубики, дескать, чего там, и так ясно, что «кубики».

Все производители определяют срок годности своих кубиков в два года, но ни один не обозначил какие-то особые условия хранения. Причина тривиальна: в этом эрзац- продукте портиться просто нечему, потому и рассчитан он на потребителей в России и на технологию фастфудовских забегаловок типа «McDonald's».

В Европе домохозяйки используют концентрированный бульон без всяческих добавок — «Бульонное желе». Ссылки же на дегидрацию кубиков, дескать, содержание влаги всего — 4 %, что и не позволяет развиваться бактериям, — всего лишь рекламное пустозвонство.

Глутамат натрия выпускается, разумеется, не по ГОСТу, а по МРТУ 18/210–68 (Межреспубликанское техническое условие, последние две цифры означают год принятия ТУ — 1968). Сам по себе он не имеет ни вкуса, ни запаха, однако обладает особым свойством усиливать вкус приготовляемого блюда. В перечне же ингредиентов он обозначается как monosodium glutamate либо Е-621. Допустимая дозировка — 1,5 г на 2 л или 1 кг продукта. Для производителей кубиков это смехотворное количество. Посему некоторые фирмы скрывают его присутствие и пишут загадочное «вкусовые добавки» или «усилители вкуса». Однако за этим могут прятаться не только глутамат натрия или инозинат натрия (disodium inosinate — Е-631), но и все, что угодно, дабы снизить себестоимость продукта, сохранив видимость «натуральности». Это может быть, например, «улучшитель» — Е-622, не разрешенный к применению. Следует отметить, что из 18 известных «усилителей вкуса» в России разрешено применять только шесть.

На Западе в любой забегаловке типа фастфуд («McDonald's», «Гриль-Мастер» и т. п.) вам по первому требованию предоставят полную информацию о любом блюде. В России это не принято. Неудобно нам спрашивать сертификат или задавать «глупые» вопросы, из чего сделано то или иное блюдо. И совершенно напрасно, ведь речь идет о нашем драгоценном здоровье и просто обидно лишаться его из-за своей же скромности.

Уверения о прямых поставках продуктов и полуфабрикатов, например из США, ничего не значат. Дело в том, что в США и странах ЕС производят продукты двух категорий — для внутреннего потребления или экспорта в западные страны и для вывоза в страны «третьего мира», к которым Россия, никак не защищающая своих едоков, и относится. Вспомним, что в более чем либеральных к пищевым «новшествам» США цикламат запрещен, в России же его рекомендует в качестве целебного (даже в детском питании) государственный Институт питания РАМН.

> Так что не стесняйтесь, спрашивайте сертификаты соответствия ГОСТу на сырье и продукты. Задавайте вопросы о технологии приготовления пищи. Любой посетитель любого кафе или ресторана может потребовать предъявить ему санитарную книжку работника, который его обслуживает, или свидетельство о регистрации предприятия. Вам обязаны их предъявить по первому требованию. Санитарная книжка и свидетельство о регистрации не являются личными, «закрытыми» документами.
>
> «Вам обязаны также объяснить, из чего приготовлено блюдо и кто вас обслуживает, а если нет — требуйте „Книгу жалоб и предложений‟, ее никто не отменял! Более того, на основании вашей жалобы „пищевую‟ точку могут лишить лицензии, то есть по существу — закрыть.
>
> „Книга жалоб и предложений‟ обязательно должна быть пронумерована, прошита и скреплена круглой печатью вышестоящей организации, где зарегистрирована торговая точка. Помните — слухи о „всесхваченности‟ и безнаказанности „рестораторов‟ сильно преувеличены», — заявил член Санкт-Петербургской городской коллегии адвокатов В. Н. Дондуков.

Суп из стакана

Добавим несколько слов правды и для любителей баночных супов, особенно популярных у продавцов (дабы не уходить далеко с рабочего места) и у пассажиров поездов дальнего следования. Сейчас даже трудно себе представить, как раньше люди отправлялись в путешествия без столь привычных ныне лапши и пюре быстрого приготовления.

При этом в СССР в 70-х годах «бульонные кубики» в жестяных коробочках (по 10 кубиков) продавались в любом магазине. Стоили они 50 копеек (5 копеек 1 кубик), спросом никаким не пользовались. Причина проста — несмотря на то что их изготавливали из говяжьего мяса высших сортов и пряностей, никому не приходило в голову утверждать, что это полезный и незаменимый продукт, а ведь тогда «улучшителей» вкуса в них не добавляли. Увы, наплыв западного суррогата «задушил» российское производство кубиков из натурального мяса. От тех кубиков осталось лишь ностальгическое воспоминание и название — «кубик», потому как нынешние кубической формы не имеют.

В начале 90-х годов в Институте мясной промышленности РФ разработали технологию «порошкового бульона»: из костей варят бульон, затем бульон высушивают и насыщают жиром, солью, пряностями, в результате получается сухой бульон. И что характерно, безо всякого глутамата и прочих «улучшителей». Ныне сухой порошковый бульон выпускается только Тихорецким мясокомбинатом. Именно этот «бульон» используется пищеконцентратными заводами как основа для супов в пакетиках, но супов только российского производства.

> В заморские бульонные кубики непременно входят пищевые добавки: **усилитель вкуса и аромата (Е-621, Е-627, Е-631), регулятор кислотности (Е-330), краситель (Е-15 °С).**
>
> Кроме того, следует обязательно помнить: глутаминовая кислота не относится к незаменимым аминокислотам, посему все разговоры о ее полезности и нужности организму — банальный обман.
>
> Пищевой же краситель, содержащийся в бульонных кубиках, может вызывать псевдоаллергическую реакцию, а у больных аспириновой астмой — даже удушье. Кроме того, лимонная кислота (Е-330), используемая как регулятор кислотности,

может привести к раздражению желудочно-кишечного тракта и кожным реакциям в виде дерматитов.

Суп «Стирол» — два в одном

Заморские полистирольные стаканы и пакеты с «супом» появились в России в первой половине 90-х годов. Наивно ожидать, что, открыв стакан с сухим концентратом или пакет с дегидратированным супчиком, в нем можно обнаружить кусочки курицы, бекона или всамделишных креветок.

Все супы — это, как правило, лапша с консервантами, ароматизаторами и глутаматным «вкусом» говядины, свинины, курицы и т. п. Креветки в этих супах (там, где они есть) имеют вкус престарелой и размоченной воблы. То, что предлагается считать мясом, смахивает на древесину. Кроме того, все супы содержат огромное количество соли. Говорить о какой-либо пищевой ценности этого эрзац-продукта, естественно не приходится. Как тут не вспомнить наши отечественные супы советского периода, те, что звались в народе «суп растворимый без осадка»? Западное «суповое» производство убедительно доказало: наши в сравнении с «ихними» — деликатес.

Кроме этого, **для изготовления «стаканчиков»** для супов типа «добавь кипятка» (для растворения и разбухания компонентов) зачастую **используют полистирол (PS или АБС-пластик)**. К холодным жидкостям он безразличен. Но стоит только налить горячей воды для «приготовления супа», как тут же стаканчик незамедлительно принимается выделять стирол. При регулярном употреблении подобных супчиков из стаканчиков- отравителей, токсичное вещество накапливается в печени и почках, весьма быстро разрушая их. Оглянуться не успеешь, и — здравствуй, цирроз!

> По словам доктора медицинских наук, врача-эндокринолога Г. В. Азенова, «в супах быстрого приготовления, расфасованных в пластиковые стаканчики, очень высокое содержание углеводов — 45–56 % и жиров — 17,4–28,6 %, что не позволяет рекомендовать эти продукты людям преклонного возраста и склонным к полноте».

Многие вкусовые добавки, которыми эти смеси напичканы сверх меры, — а это глутаминат, инозинат, гуанилат натрия, пряности и др. — провоцируют аппетит. Хотя эти вещества и разрешены к применению, вряд ли можно считать их полезными.

На мой взгляд, самым опасным во всех пищевых изделиях с использованием этих «пряностей» является быстрое привыкание к ним детей и молодых людей.

Суповая наркота

> Один юноша, школьник старших классов, проходящий недавно мои занятия по коррекции зрения, признался, что просто места себе не находит, если хотя бы раз в неделю не посетит «Макдональдс» или другое фастфудовское заведение. Только там, дескать, он наедается по-настоящему. Я дала ему просмотреть записанный на диск фильм «Осторожно, еда!», где рассказывалось об эксперименте, проведенном для российского канала телевидения. Напомню кратко его суть. Специалисты заключили с совершенно здоровым и спортивным молодым человеком договор, по условиям которого он должен был в течение двух недель питаться только фастфудовской едой и позволять обследовать состояние его здоровья, фиксируя все происходящие в нем изменения.
>
> Парень легко согласился на эти условия, но неожиданно для него его физическое и психическое состояние в результате такого питания уже к концу первой недели настолько заметно ухудшилось, что, опасаясь серьезнейших последствий, эксперимент вынуждены были прекратить досрочно. Наглядный отрицательный результат такого питания и так был очевиден.
>
> Спустя месяц мой ученик пришел на встречу с группой, в которой он занимался, и с удовольствием похвастался, что за прошедшиее время не посетил ни одного

фастфудовского заведения. Помимо фильма и элементарного здравого смысла, помогло ему избавиться от своего пристрастия и то, что вскоре после моих курсов начались школьные зимние каникулы, и он уехал в деревню, где никакие заведения быстрого питания его не смущали в силу их отсутствия там. А пережив первые две недели, он уже спокойно начал проходить мимо переполненных фастфудовских забегаловок и в городе.

Увы, не всем так легко удается расстаться со своими опасными пищевыми привычками.

Я знаю одну талантливую, но очень полную, увы, девочку, которой ее весьма стройные родители вынуждены не давать денег даже на дорогу, так как любую появившуюся у нее сумму она тут же потратит на какие-нибудь чипсы, сухарики или прочую гадость в ближайшем ларьке. Все попытки объяснить этой смышленой в общем- то школьнице вредность сих блюд заходят в тупик: девчушка все понимает, но не может пересилить себя.

В другой семье моя подруга, будучи отличной хозяйкой, уже отчаялась накормить своего великовозрастного сынулю (недавнего выпускника школы) своими вкуснейшими супами, салатами и кашами. Парень принципиально ест только самые дешевые супы из так называемых «бомж-пакетов», ибо только они ему кажутся вкусными, так же как и всевозможные колбасы и «мясные» магазинные копчености. Трудно представить, какую боль испытывает мать, видя, как на ее глазах любимое чадо добровольно уничтожает себя, обрекая на мучительные болезни и самые непредсказуемые последствия.

Впрочем, одно из последствий вполне предсказуемо. И вариант его развития подсказал мне трагический случай, произошедший в семье моего приятеля, которому исполнилось недавно 60 лет.

Двадцать из них он сохраняет абсолютную трезвость, хотя до этого был горьким пьяницей. По сему важному поводу юбиляр решил устроить пышный банкет в одном из модных подмосковном ресторанов, пригласив на него друзей со всей страны.

Но в последний момент мероприятие чуть было не сорвалось из-за предсмертного состояния одного из племянников юбиляра. Молодой парень 25 лет неожиданно попал в больницу с острым приступом панкреонекроза. Срочно проведенная операция принесла ему временное облегчение, и банкет решили не отменять. Однако в канун дня рождения нашего друга состояние его племянника резко ухудшилось — он съел в столовой вермишель вместо легкой каши…

В конце концов парень выжил, но в нормальное состояние с этим диагнозом молодой человек уже вряд ли вернется. Говорят, что, будь он постарше, шансов на выживание просто не было бы. Родители и родственники в трансе, а врачи уже не удивляются.

Подобных случаев все больше стало встречаться в их врачебной практике. Причина трагедий во всех случаях одна — пиво, джин-тоники, энергетические коктейли из жестяных банок и фастфудовская еда, которыми так увлекаются сейчас многие молодые люди. Увы, не медики, ни руководящие органы не бьют и, похоже, не собираются бить тревогу. А ядовитые смеси свободно и изобильно вливаются и поступают с едой в организмы перспективных ребят и только начинающей жить молодежи.

Добавим, что племянник нашего друга пьющим человеком себя не считал. Он просто любил хорошо поесть, любил жирную острую пищу и имел приличный лишний вес…

Кого-то пока пронесло. А его зацепило. Где гарантия, что следующим не станете вы?

И то, что в нашей стране возрастает количество полных детей, которыми славилась еще в недавнем прошлом только Америка, не может не обращать на себя внимание.

В одной московской группе у меня на курсах занимались весьма упитанная восьмилетняя девочка с мамой. Девочка стремительно уплетала сласти, принесенные

к чаю, под укоризненным взглядом мамы, оправдываясь, что она далеко не самая толстая в классе.

Можно ли жить без супа?

Вернемся к пресловутому супу. Как же теперь с ним быть? Хочу заверить прежде всего, что без супа никто еще не умирал и не страдал какими-то невероятными хворями. Масса людей и в нашей, и в других странах мира годами живут без традиционного для нас первого, и эти люди не чувствуют себя особо ущербными. А уж если захочется, как у нас говорят, горячего, то в качестве жидкой еды в большинстве стран мира используются протертые супы-кремы. Всем известный французский луковый суп при правильном его приготовлении ничуть не уступает по своим вкусовым достоинствам нашим борщам. А уж о вкусе густых томатных, фасолевых, чечевичных, грибных и куриных супов многие знают не понаслышке. Я же, как и многие мои знакомые, всем супам в ресторане предпочту сливочный суп из шпината, вкус и польза которого широко известны.

Как же все-таки быть с мясом, готов спросить нетерпеливый читатель. Будет ли от него польза, если покупать в магазине не костные суповые наборы, не копчености и колбасы, а полноценные вырезки и окорока? Об этом мы и продолжим наш нелегкий разговор в следующей главе.

Глава 6
Трупная одиссея

Начнем с того, что назовем мясо своим именем. Хотим мы этого знать или нет, но факт есть факт: мясо — это всегда труп какого-то убитого существа. И как бы отвратительно это ни звучало, но, покупая в магазине или на рынке мясо в чистом виде, мы покупаем расчлененные останки мертвых тел, то есть существ, еще недавно обладающих движением, пониманием и голосом.

Если же умерщвленные кем-то животные двигались и издавали звуки достаточно давно, то вы покупаете на деле не продукт, который можно употребить в пищу, а опасное для жизни изделие. Нигде в мире не разрешено продавать мясо спустя 24 часа с момента забоя. Считается, что концентрации трупных ядов и продуктов разложения мертвечины достигает уже недопустимой для здоровья концентрации. Непроданное мясо отправляют в таком случае на переработку — мясные консервы, сосиски, колбасы и пр.

Замороженное мясо продается как пищевой продукт тоже только в нашей стране. В других государствах это выглядело бы просто нонсенсом. Если мясо там и замораживают, то исключительно для создания стратегических запасов или целенаправленно для продажи в страны третьего мира, к коим относят на мировом рынке, увы, и Россию. Никаких витаминов и микроэлементов в таком вымороженном мясе, конечно же, не остается. А если учесть, что пока контейнеры с замороженной говядиной, например, доберутся до нас из Аргентины или Бразилии, их могут несколько раз разморозить-заморозить, то о хотя бы минимальной полезности таких, с позволения сказать, продуктов тоже говорить не приходится.

В моей группе занимался как-то рубщик мяса из крупного гипермаркета. Так вот он, как и все его коллеги, мясо из сети своих магазинов не ест, насмотрелись на мясные туши и их состояние до отвращения…

Я уж не говорю о лошадиных дозах комбикормов и биостимуляторов, которые скармливают печально известным бройлерным курам. Да, их с удовольствием покупают многие российские домохозяйки — дешево, сытно и быстро готовится. Впрочем, о дешевизне импортной курятины можно поспорить.

Когда-то они наводнили наши магазины действительно по бросовым ценам, ибо скупались они «за бугром» практически за бесценок. Но с некоторых пор цены на импортную и местную курятину практически сравнялись, так же как и их вредность — наши производители тоже

научились кормить бедных птичек всякой импортной химией, а продавцы придавать им с помощью других химических веществ упитанный и товарный вид.

Теперь давайте разберемся, так ли уж необходимо мясо для человеческого организма, как это утверждают врачи, диетологи и некоторые ученые. Опустим пока реальную практику, которая подтверждает, что множество людей без мяса превосходно обходятся, молодо выглядят и на здоровье не жалуются. Среди ваших знакомых наверняка есть такие люди. Разберемся в этом вопросе чисто с биологической и анатомической стороны. Обратимся за помощью к книге «Вегетарианство: за и против» и ее авторам: В. И. Громову и Г. А. Васильеву.

Чем овцы и буйволы отличаются от тигров и волков

Все живые существа делятся, как известно, на травоядных и хищников. И в свое время мы с удивлением узнали из книг и учебников, что такие крупные сильные и плодовитые животные, как слоны, буйволы, яки, лошади, лоси, олени, верблюды и прочие им подобные питаются исключительно растительной пищей, а гораздо меньшие по размеру волки, шакалы, гиены и прочие хищники не могут обойтись бескровными жертвами.

К какой же группе млекопитающих существ можно отнести человека?

Далекий предок человека, судя по всему, питался злаками и сочными овощами. Об этом свидетельствует не только Библия, в частности книга «Бытие» Ветхого Завета, но также строение человеческого желудочно-кишечного тракта и некоторые косвенные признаки. Рассмотрим их.

Начнем со сравнения зубов. У хищников мы видим большие, длинные и острые клыки, слаборазвитые резцы и заостренные коренные зубы, не соприкасающиеся при сомкнутых челюстях. То есть зубы наилучшим образом приспособлены для того, чтобы схватить, удержать и разорвать добычу пищу, а не дробить, пережевывать или растирать ее.

У травоядных животных отличные острые резцы, недоразвитые клыки (иногда они и вовсе отсутствуют) и плоские коренные зубы. Это идеальный механизм для обрывания (срезания) растительности и длительного ее перемалывания.

У животных, питающихся преимущественно плодами, хорошие острые резцы, немного притупленные клыки, слегка возвышающиеся над остальными зубами, и плоские коренные зубы, покрытые эмалью со всех сторон и соприкасающиеся при сомкнутых челюстях.

У всеядных животных (например, у медведя) мы находим острые резцы, как у травоядных и плодоядных, хорошо развитые клыки, как у хищников, и коренные зубы двух видов — заостренные и с плоской вершиной.

К какому же классу следует отнести человека с его острыми резцами, плоскими коренными зубами и небольшими притупленными клыками?!

Пойдем дальше. Слюнные железы у хищников слабо развиты, слюна у них кислая и не содержит ферментов, расщепляющих крахмалы. У всех же растительноядных, включая человека, слюнные железы развиты хорошо, слюна щелочная и содержит соответствующие ферменты.

Желудок плотоядных небольшой, круглый, не приспособленный для длительного переваривания. Желудочный сок очень кислый, способный растворять мышцы, кожу и кости.

У чисто травоядных животных желудок большой, многокамерный, обеспечивающий брожение растительных масс. Желудочный сок примерно в 10 раз более слабый, чем у хищников.

Плодоядные, в том числе человек, обладают однокамерным желудком среднего размера характерной грушеобразной формы, с относительно слабым по кислотности (по сравнению с хищниками) желудочным соком.

Длина пищеварительного тракта у хищников примерно в 3 раза превышает длину тела. Плотоядным не нужен длинный кишечник, более того, в случае значительной длины он стал

бы источником самоотравления. Мясо хорошо переваривается очень крепким желудочным соком, питательные вещества моментально всасываются, а отходы должны быть как можно`скорее удалены, так как они быстро загнивают.

У травоядных кишечник в 20–28 раз длиннее тела, у плодоядных — в 6–10 раз. У человека пищеварительный тракт почти в 8 раз превосходит длину туловища.

У хищников нет пор на коже (вспомните собаку, которая для охлаждения часто дышит, высунув язык). Напротив, растительноядные имеют многочисленные поры, играющие видную роль в терморегуляции.

Хищники обладают когтями. У растительноядных когтей нет.

> Учитель знаменитого Парамахамсы Йогананды Свами Шри Юктешвар Гири в своей книге «Святая наука» (Ранчи, Индия, 1963) пишет: «Плотоядные животные испытывают восторг при виде мяса и с удовольствием пьют кровь; наоборот, травоядные и плодоядные отказываются даже от своей естественной пищи, если на ней имеются следы крови.
>
> Подобно им, человек испытывает отвращение при виде убитых животных; вид сырого мяса и его запах не доставляют ему удовольствия. Мясо, для того чтобы стать приемлемым для пищи, должно пройти длительную обработку, и к нему всегда добавляют относительно большое количество соли, специй и других приправ. Наоборот, вид фруктов всегда доставляет человеку радость; различные корнеплоды и злаки имеют хотя и слабый, но приятный для человека вкус и запах даже в неприготовленном виде…»

Сравнительные исследования характера обмена веществ также подтверждают, что человек изначально был растительноядным. Но в этом, наверное, никто из ученых и не сомневается.

Загвоздка возникает тогда, когда раздаются призывы к сегодняшнему человеку перейти к вегетарианству. Давайте попробуем оценить достоинства и недостатки мясной и растительной пищи.

Если смотреть с точки зрения выживания, то мясная пища отлично подходит для живых существ, если, конечно, они в состоянии ее переварить. Жвачные животные сделать это не в состоянии, и корову или овцу никакими силами не заставишь отведать отбивную, как ее ни приготовь. А вот обезьян, случалось, приучали в неволе есть мясное. И даже выпущенные на свободу, эти обезьяны при недостатке естественной пищи исхитрялись охотиться на крыс и других мелких животных. Так же и человек, чтобы выжить, приспособился охотиться, а потом обзавелся и собственными стадами. Ну и, как подобает царю природы, научился придавать своим подданным, попавшим на стол, аппетитный вид с помощью огня и трав.

В мясе ли сила?

Ответ на этот вопрос более чем убедительно дает в своей книге «Целебное питание» кандидат медицинских наук Г. С. Шаталова.

Еще в период зарождения теории сбалансированного питания эта теория объявила белки животного происхождения идеальной пищей для организма. Утверждалось, что они содержат большинство необходимых человеку питательных веществ и элементов, позволяющих восполнять затраты энергии и веществ в процессе жизнедеятельности организма. Вопреки всем фактам и опыту вегетарианского питания из диссертации в диссертацию, из монографии в монографию кочевал и до сих пор кочует известный тезис о том, что существует ряд аминокислот, которые в человеческом организме не вырабатываются и должны поступать в него извне с мясом животных. Подчеркивается высокая усвояемость животного белка, что якобы делает его наиболее эффективным продуктом питания. Жизнь, развитие науки разбили эти доводы.

Во-первых, в мясе оказалось совершенно недостаточным содержание углеводов, витаминов и минеральных веществ, которых так много в растениях. После изощренной кулинарной обработки, в процессе которой все свойства живой мышечной ткани убиваются, а механизм

самопереваривания разрушается, мясо животных превращается в простой набор лишенных жизни белков, жиров и углеводов и лишь тогда становится пригодным к употреблению. В результате человеческий организм затрачивает неоправданно много энергии на его переваривание. Вы сами ощущаете это, когда чувствуете, как после сытного обеда вас неудержимо клонит в сон. Это подсознание «отключает» все другие потребители энергии и направляет ее на переваривание мясной пищи. Людям, живущим в системе естественного оздоровления и видового питания, такое чувство незнакомо. Питаясь свежими продуктами растительного происхождения, сохраняющими живого, человек в полной мере использует имеющийся в них механизм самопереваривания.

Во-вторых, выяснилось, что в человеческом организме вырабатываются все потребные ему аминокислоты и наиболее важные из них производятся микрофлорой нашего толстого кишечника.

В-третьих, высокая теплотворная способность белков мяса оказалась на поверку не благом, а несчастьем рода человеческого из-за низкого коэффициента их полезного действия. Исследования показали, что для выполнения одной и той же работы животных белков должно «сгорать» в организме больше, чем углеводов, на 32 %. Отмечалось, что там, где потребность жизненного процесса определяется 100 единицами энергии, из энергии мясного белка потребляется 140,2 единицы. Таким образом, 40,2 тепловой единицы оказываются неиспользованными и должны быть удалены из тела системой терморегуляции как избыток тепла. Это означает, что все связанные с ней органы и системы должны выполнять абсолютно бесцельную, никчемную работу, «прокачивать» через ткани тела дополнительный поток энергии. Взгляните на эти факты с позиций принципа энергетической целесообразности и формулы продолжительности жизни и делайте выводы сами.

Но сказанным далеко не исчерпывается вред, приносимый организму потреблением мяса. Самое страшное заключается в том, что избыточное питание, обогащенное животными белками, вызвало к жизни явление, опасность которого большинство из нас еще не оценило в полной мере. Я имею в виду так называемое преждевременное, раннее развитие детей. Акселерация приобрела характер эпидемии, поразившей все человечество, и, как считают многие ученые, отрицательно сказывается на последующих этапах свойства жизни человека, его духовном и физическом здоровье и долголетии, снижая его естественный иммунитет, вызывая преждевременную половую зрелость и появление потомства при полном отсутствии чувства ответственности за него.

В результате акселерации лимит энергии, отпущенной человеку на всю жизнь, в значительной мере растрачивается в раннем возрасте. Все эти диатезы, экземы и прочие детские хвори, объясняемые туманной и ничего не говорящей формулой «нарушение обмена веществ», есть не что иное, как результат слепой родительской любви, не ограничиваемой жесткими рамками здравого смысла. Излишне обогащая пищевой рацион ребенка мясом и сластями, они, сами того не желая, сокращают его жизнь, медленно убивая собственное дитя.

Так что акселерация, преждевременное созревание детского организма, опережающее его умственное развитие, не что иное, как ускорение процесса старения, не сопровождающееся соответствующим накоплением опыта социальной жизни».

Эксперименты Шаталовой, о которых речь еще пойдет ниже, подтверждают, что распространенное мнение о том, будто без мяса нет силы, не более чем предрассудок. В индийской сборной по тяжелой атлетике половина спортсменов — вегетарианцы.

Наконец, вспомним легендарный Шаолинь, готовивший выдающихся мастеров ушу. Его монахов тоже слабыми не назовешь. Они, кстати, опровергают и мнение о том, что мясная пища увеличивает реакцию, а растительная замедляет. Их сложившийся на протяжении веков рацион сводится к некоторым овощам, злакам, многочисленным травам и кореньям. Устав Шаолиня предписывает полный отказ от животной пищи и умеренность в еде. Даже хлеб там считается нежелательным (и не без оснований).

Атлеты Древней Греции, например, предпочитали питаться винными ягодами, орехами, сыром и маисовым хлебом. И не мясом были вскормлены спартанцы-патриоты, мужественно защищавшие Фермопилы. Не мясной пищей можно объяснить выносливость и храбрость победителей при Саламине и Марафоне. Главная пища римских гладиаторов состояла из ячменных лепешек с оливковым маслом (по словам Гиппократа, это лучшая диета для

развития физической силы и выносливости). Примерно так же питались и римские легионеры, покорившие в ходе завоевательных походов огромное пространство.

Джеймсом Диксоном, исследователем из университета в городе Глазго, на основании раскопок опорных пунктов античного Рима на Британских островах было подтверждено, что большинство римских легионеров были вегетарианцами. Риса, ячменя и чечевицы, сельдерея вполне доставало этим профессиональным воинам, которым приходилось расходовать, выражаясь современным языком, немало калорий.

Доктор Ирвинг Фишер из Уэльского университета исследовал выносливость лиц, употребляющих мясо, и вегетарианцев. Эксперименты показали, что вегетарианцы в среднем вдвое выносливее мясоедов. Оказалось также, что вегетарианцы восстанавливают силы в 5 раз быстрее, чем-люди, питающиеся смешанной пищей.

Чем грозит стойло?

«Естественные, органически присущие мясу отрицательные свойства усугубляются тем, что принуждают домашних животных к противоестественным условиям жизни, — продолжает Г. С. Шаталова. — Так, продолжительное пребывание в стойле и корм, преследующий чисто количественные цели, ухудшают качество молока и мяса. Прибавьте сюда нитраты, гербициды и инсектициды, которые попадают с кормом в организм животных, а затем и в нас с вами. Вспомните, наконец, те отвратительные смеси, которыми откармливают кур и свиней. Можем ли мы при всем этом рассчитывать хоть на сколько-нибудь приличное качество мяса? Тот, кто имел возможность сравнить, например, мясо дикого кабана и мясо домашней свиньи, скажет, что они отличаются как небо от земли.

Сказанное, однако, вовсе не означает, что я призываю улучшить условия содержания домашних животных, чтобы повысить качество получаемой из них „готовой продукции‟. Необходимо вообще отказаться от их разведения и употребления в пищу. И не только по морально-этическим соображениям, которыми руководствуются многие вегетарианцы, отказывающиеся поедать трупы животных. Существуют и более прагматические, „приземленные‟ причины, побуждающие нас отказаться от мясоедения.

Покупая в магазине мясо, мы редко отождествляем этот бесформенный кусок плоти с конкретным животным — бычком, свиньей, овцой. И уж совсем не задумываемся о том, какие, например, чувства они испытывали, когда их гнали на убой. И совершенно напрасно.

Не надо тешить себя мыслью, что животные до самого конца, до удара током высокого напряжения, не подозревают о том, что их ждет. Да будет вам известно, что они в еще большей степени, чем люди, чувствуют приближение смерти. Их организм, каждая клеточка которого пронизана ужасом приближающегося конца, выделяет при этом более двух десятков веществ, ядовитых для человека. Я говорю не о трупных ядах, вырабатывающихся в результате разложения тканей умерщвленного животного, а о тех, которые образуются еще при его жизни и сохраняются в мясе и после смерти.

Мало того. Мясо содержит в себе так называемые продукты некробиоза, по своему действию родственные болиголову и стрихнину. Все это дополняется в организме человека, питающегося мясом, продуктами распада от переваривания и сгорания белков: мочевиной, мочевой кислотой, солями серной и фосфорной кислот и другим.

Для тех, кто всерьез решил не укорачивать сознательно свою жизнь, приведу еще некоторые относящиеся к мясоедению факты, свидетельствующие о том, что чем больше продуктов распада образуется в нашем организме, тем выше расход энергии на их удаление. Продукты распада белков, особенно животных, потребление которых предписывается теоретиками сбалансированного питания, выделяются почками и для своего растворения требуют как минимум 42 г воды на грамм белка. В то же время продукты сгорания углеводов и жиров удаляются легкими в виде углекислоты, а также кожей, легкими и почками в виде воды. Поэтому дополнительных количеств воды для этого не требуется, сокращается количество мочи при нормализации ее состава.

Действие токсических продуктов разложения мяса распространяется и на другие органы, вызывая общее отравление организма. Последствия этого, постепенно накапливаясь, рано или поздно провоцируют многочисленные заболевания».

Можно ли компенсировать вред мяса?

Так какие же в таком случае преимущества дает нам потребление мяса? Добро бы еще оно обладало какими-то сверхъестественными целебными свойствами, которые искупали бы его недостатки. Так нет же и этого. Более того, сами теоретики сбалансированного питания вынуждены искать обходные пути, чтобы компенсировать недостатки мясной пищи, смешивая ее с растительной, богатой углеводами, витаминами и минеральными солями. Только результаты зачастую получаются плачевные: увеличивается «перерасход» энергии нашим организмом, а значит, сокращается и без того краткое время нашего пребывания в этом прекраснейшем из миров.

Концепция смешанной животно-растительной пищи — это не что иное, как попытка оправдать мясоедение. Утверждается, что, вводя в организм смешанную пищу, мы тем самым даем ему возможность самому выбрать необходимые для жизнедеятельности вещества в нужных количествах. Людей убеждают также, что смешанное питание способствует лучшему пищеварению.

В действительности же при смешанном питании кислотность желудочного сока значительно увеличивается, что нарушает естественность процесса пищеварения и вызывает серьезнейшие нарушения в последующих отделах желудочно-кишечного тракта. В желудке могут начинаться процессы брожения, сопровождающиеся выделением бутировой кислоты, которая оказывает исключительно отрицательное действие на головной мозг и другие органы тела. Следует учитывать, что продукты распада животных белков загрязняют внутреннюю среду организма, нарушают его способность к саморегуляции.

Все сказанное здесь о вреде мяса в полной мере относится и к продуктам из него. Более того, многие из них имеют и свои «специфические» особенности, которые заставили бы насторожиться любого здравомыслящего человека, но только не наших диетологов, воспитанных на постулатах теории сбалансированного питания. С эпическим спокойствием один из них, гигиенист-диетолог К. С. Петровский, в своей книге «Гигиена питания» сообщает, что в некоторых сортах колбасных изделий, особенно в колбасах твердых сортов, используется так называемое **«условно годное» мясо**… Оказывается, столь изысканным термином обозначается мясо животных, больных ящуром, бруцеллезом или пораженное личинками эхинококка. «Поистине нет предела лукавству человеческого языка, когда под благозвучным словом прячут весьма неаппетитное содержание», — завершает свой рассказ Г. С. Шаталова.

Жить или выживать?

Да, можно жить, питаясь одним лишь мясом, оставаясь до поры до времени внешне здоровым и сильным, что видно на примере некоторых северных народностей.

Но одно дело — выжить, а другое — жить долго. Общепризнанно, что избыток животной пищи пагубно влияет на здоровье. Преждевременно изнашиваются внутренние органы, накапливаются генетические ошибки, тело переполняется шлаками (которые у горожанина, конечно, не могут так эффективно сгорать и выводиться, как у ненца или эскимоса, занятых тяжелым трудом), и организм быстро стареет, обремененный многочисленными болезнями. Впрочем, нации, питающиеся преимущественно мясом, тоже не славятся долгожителями.

Установлено, что вегетарианцы на 90–97 % меньше подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям, чем мясоеды. Значительно реже они заболевают раком. Ролл Рассел в заметках о происхождении рака пишет: «Я исследовал 25 наций, питающихся в основном мясом, и у 19 из них обнаружил высокий процент раковых заболеваний, в то время как среди 35 наций, не питающихся мясом или мало его употребляющих, не было ни одной, где процент заболевания раком был бы значительным». Выявлена несомненная связь между злоупотреблением мясными

продуктами и заболеваниями подагрой, артритом, ревматизмом и т. д. и т. п. Так что много мяса определенно есть вредно.

Почему кавказцы — народ горячий?

Итак, со здоровьем вроде все ясно. Сложнее обстоит дело с эмоциональной и интеллектуальной сферами человеческой психики. В среднем мясоеды более вспыльчивы, агрессивны и неуравновешенны. Не случайно именно в восточном регионе и кавказских странах без конца вспыхивают и долго не затихают всевозможные вооруженные конфликты.

Одна из главных причин, по которой йоги стараются не употреблять мясную пищу, — это то, что мясо несет в себе на клеточном уровне информацию о жизнедеятельности животного со всеми его животными страстями, инстинктами, агрессивностью и страхами. Съедая мясо, человек получает эту информацию и у него появляются беспричинные страхи, агрессивность, злоба, проявляются животные инстинкты.

При духовном развитии человека тоже со временем обязательно открывается морально-этическая сторона вопроса: жить в мире со всеми живыми существами или устраивать внутри себя кладбище из убитых и расчлененных трупов. И не важно, что делал это кто-то другой. Ответственность за невинно убитых животных ложится не только на исполнителя, но и на заказчика. И наибольшая ответственность ложится, как правило, на последнее звено цепочки — т. е. на тех, кто потребляет конечный продукт, на нас с вами.

Эта идея из века в век прослеживается у великих мыслителей.

> Еще Плутарх писал: «Не возникает ли у вас вопрос, почему Пифагор воздерживался от потребления мяса? Что касается меня, то я удивляюсь, что побудило человека впервые отведать крови и мяса мертвого животного; почему он сервировал стол закоченевшими трупами и осмелился называть пищей то, что недавно еще мычало, двигалось и жило… Мы ведь не львы или волки, поедающие мясо ради поддержания жизни, мы порой ради забавы убиваем невинные, покорные существа, не обладающие когтями и зубами для защиты. Ради небольшого куска мяса мы лишаем их солнца — света жизни, на что они имеют естественное право по законам природы».
>
> Леонардо да Винчи саркастически заметил: «Действительно, человек — царь над животными, так как по способности причинять насилие он превосходит их. Придет время, и люди взглянут на убийцу животного так же, как теперь смотрят на убийцу человека».

Безубойное питание, по мнению многих мыслителей, должно в конце концов стать естественным продолжением здорового образа жизни, здоровых мыслей и чувств для нравственно здорового человека. Многие духовно развитые люди из любви ко всему живому отказываются от убойной пищи, не желая преумножать страдания живых существ на земле.

Вот лишь неполный перечень имен, которые история относит к сторонникам вегетарианства: Будда, Зороастр, Пифагор, Сократ, Платон, Плутарх, Гиппократ, Эмпедокл, Эпикур, Овидий, Сенека, Ориген, Иоанн Златоуст, Тертуллиан, Леонардо да Винчи, Микеланджело, Ньютон, Спиноза, Вольтер, Руссо, Гете, Вагнер, Шиллер, Байрон, Шелли, Бэкон, Адам Смит, Монтень, Шопенгауэр, Метерлинк, Линкольн, Ницше, Вольтер, Ибсен, Репин, Бернард Шоу, Рабиндранат Тагор, Ганди, Лев Толстой, Бекетов, Струве и многие другие.

Большинство из этих людей жили не только долго, но и плодотворно, сохраняя до глубокой старости острый ум и свежее творческое мышление.

> Известна шутка Бернарда Шоу, который пожаловался как-то, что многие годы его преследовали за вегетарианскую диету врачи, угрожая самыми страшными последствиями для здоровья. «Последние двадцать лет стало полегче, — добавлял с грустной улыбкой известный писатель, — все эти врачи умерли, и уже некому меня поучать…»

> Положительные изменения от смены рациона будут заметны, даже если перейти на новый способ питания уже в зрелом возрасте, как это сделали наши знаменитые соотечественники Л. Н. Толстой и И. Е. Репин. В своих воспоминаниях, датированных 1910 годом, Илья Ефимович Репин писал: «А насчет моего питания — я дошел до идеала: еще никогда я не чувствовал себя таким бодрым, молодым и работоспособным. Да, травы в моем организме произвели чудеса оздоровления. Вот дезинфекторы и реставраторы!!! Я всякую минуту благодарю Бога и готов петь аллилуйю зелени (всякой). А яйца? Это для меня уже вредно, они угнетали меня, старили и повергали в отчаяние от бессилия. А мясо — даже мясной бульон — мне отрава, я несколько дней страдаю, когда ем его в городе в каком-нибудь ресторане».

«Так-то оно так, может, на старости и можно без мяса», — скажет в ответ во всем сомневающийся читатель. И тут же приведет в противовес набивший оскомину стереотип, что подрастающему организму все же нужно мясо, иначе он просто нормально не сформируется.

> Я же отлично знаю семью, которая уже второй десяток лет растит от рождения своих девчонок исключительно на вегетарианской пище. И добросовестно, с детских лет водят их к врачам на регулярные проверки и обследования. Их участковые педиатры в конце и концов просто взмолились: «Ну что вы водите к нам своих детей, если они совершенно здоровы и абсолютно полноценно развиты». Замечу, что семья эта живет в суровом сибирском климате, на севере Тюменской области, и помимо школы девчонки эти посещают танцы, музыкалку и всякие студии, везде проявляя успехи и нисколько не чувствуя себя изнуренными.

Мясоеды вредят экологии планеты

Напоследок хотелось бы привести несколько объективных данных статистики, доказывающих, насколько вредит мясоедение экологическому состоянию планеты. Вот лишь некоторые удручающие цифры:

«На производство 1 кг мяса говядины уходит 100 000 литров воды, А чтобы произвести 1 кг картофеля — всего 50 литров. При этом потребление мяса развивается сумасшедшими темпами. Среднестатический американец сегодня потребляет 123 килограмма мяса в год. Для сравнения: в Индии его потребление составляет 5 кг на человека. По прогнозам экспертов к 2050 году производство мяса увеличится в 2 раза. И если сейчас мясоеды не умерят своих аппетитов, то к 2025 году мир израсходует 50 % запасов воды.

Более 50 % инфекционных заболеваний, поражающих людей, берут свое начало в болезнях животных. Условия, в которых содержится скот, теснота в стойбищах, грязь, вредные испарения и искусственные корма способствуют развитию различных болезней среди животных, которые потом передаются и людям.

Восемьдесят процентов лесов в Амазонке, дающих чистый воздух, вырубаются из- за потребностей животноводства.

Коровы также являются причиной разрушения озонового слоя. Кроме того, 18 % парниковых газов появляются в связи с производством мяса. Это даже больше, чем вред от наземного транспорта. Пастбищное животноводство не так опасно для окружающей среды, как фабричные фермы. Они загрязняют воду, землю и воздух из-за большого количества производимых отходов».

Эти сведения со ссылкой на конкретные источники я нашла на сайте газеты «Метро».

Глава 7
Куда ведут молочные реки?

Да-да, и на наши вездесущие молочные продукты есть необходимость замахнуться в нашем повествовании. Как ни крути, а молочная пища вместе со всем своим разнообразием ассортимента является одним из главных белых врагов нашего здоровья и постепенно становится причиной развития множества самых серьезных заболеваний от диатеза и псориаза

до диабета и катаракты. Книг и исследований на эту тему написано уже бессчетное множество, и аргументы большинства авторов более чем убедительны. Однако сторонников противоположной точки зрения сохраняется так много, что на недавней дискуссии в передаче «Малахов+» на первом канале ОРТ вновь победили «молочники», хотя их аргументы были, на мой взгляд, совершенно ненаучны и крайне беспомощны.

Поэтому стоит ли удивляться, что пищевые корзины рядовых потребителей до верху забиваются и разнообразными молочными продуктами — дешево, вкусно и, как говорят врачи, очень полезно.

Зачем ребенку рога теленка?

Начнем с самого понятного — с молока в чистом виде.

И сразу отделим молоко материнское, которое ест в достатке любое млекопитающее, от молока коровьего и козьего, которое в основном потребляет взрослый человек.

По мнению Г. С. Шаталовой, питание материнским молоком является самым наглядным и бесспорным примером видового питания. Желудочно-кишечный тракт на всю жизнь останется ущербным, если в младенческом возрасте человек не получает молоко правильно питающейся матери.

«И дело тут не в его питательности, которую зачастую преувеличивают, чтобы тем самым оправдать и завышенные рационы питания взрослого человека, — поясняет Галина Сергеевна. — По соотношению белков, жиров и углеводов оно уступает многим пищевым продуктам, да и калорийность его относительно невелика. Достаточно сказать, что жирность женского молока составляет лишь 2 %, тогда как у яка, к примеру, она достигает 12 %. Зато материнское молоко отличается утонченным составом аминокислот, которые нужны младенцу для нормального развития, а также содержащейся в нем информацией, регулирующей темпы развития ребенка. Причем информация эта для каждого биологического вида своя. Если младенец удваивает массу своего тела лишь к 180-му дню жизни, то зайчонку для этого хватает шести дней. И это вполне объяснимо, если учесть, что зайчиха в силу своих анатомических особенностей не может защитить детеныша от хищников. Поэтому чем быстрее он достигнет зрелости, тем больше у него возможностей выжить. Той же цели подчинена и еще одна особенность, отличающая процесс вскармливания детенышей у зайцев. Мать кормит своего зайчонка только один раз, после чего навсегда расстается с ним, чтобы не выдавать своим присутствием места, где он укрыт. Но малыш не пропадает, так как любая пробегающая мимо зайчиха обязательно накормит его своим молоком.

А вот собака может позволить себе роскошь выкармливать щенка в течение 27 дней.

Таким образом, природа позаботилась о том, чтобы дать свой шанс на выживание каждому биологическому виду.

Не скрою, в свое время именно пример питания детского организма, который, несмотря на минимальное количество малобелковой пищи, приходящейся на килограмм его веса, активно развивается и быстро растет, послужил для меня своеобразной моделью при разработке низкокалорийных пищевых рационов, заставил задуматься о путях энергообеспечения нашего организма.

Чтобы яснее стало, о чем идет речь, предлагаю произвести несложный расчет. Как мы знаем, младенец удваивает свой вес к 180-му дню. Его исходный вес примем равным 4 кг. В сутки он потребляет около 100 г, в которых содержится 2 г белка. Таким образом, на 1 кг веса ребенка в сутки приходится 0,5 г белка. Из этого количества половина, или 0,25 г, расходуется на поддержание массы его тела и 0,25 г — на рост. Нетрудно подсчитать, что при массе тела взрослого человека, равной 60–70 кг, ему для поддержания своего веса достаточно получать всего 15–18 г белка. А теперь сравните эту цифру с рекомендациями теоретиков сбалансированного питания, настаивающих на том, что мы с вами должны получать с пищей не менее 100 г белка. В результате этих размышлений и возникла идея принципа энергетической целесообразности, отражающего способность человеческого организма воспринимать, утилизировать и использовать все виды энергии, содержащейся в окружающем

нас пространстве, сокращая тем самым потребность в пище, укрепляя здоровье, и продлевая жизнь.

Последующие эксперименты на себе, продолжающиеся вот уже более 50 лет, а также опыт моих многочисленных последователей полностью подтвердили справедливость и актуальность этой идеи», — заявляет ученый-практик Шаталова.

Таким образом, бесспорно: молоко кормящей матери ничто не заменит и только от матери зависит, быть ее ребенку здоровым или больным всю оставшуюся жизнь.

Важно, чтобы ребенок до года не получал никакой другой пищи, кроме материнского молока, кроме ограниченного количества натуральных фруктово-овощных соков и орехового молочка из нескольких размоченных миндалин без кожуры.

Так вот, когда человеческого детеныша начинают прикармливать молоком совершенно другого биологического вида, то он получает совсем не то количество жиров, сахаров и аминокислот, которые необходимы ему для полноценного развития.

Давно известно, что в коровьем молоке аж на 300 % больше молочного белка — казеина, чем в женском. Да и тот сычужный фермент, который присутствует в женском молоке, прекращает выделятся, когда ребенок выходит из грудничкого возраста. Понятно, что корове нужно вырабатывать такое количество казеина, чтобы у подрастающего теленка сформировались крепкие рога, копыта, здоровая шерсть, наконец.

Избыточный казеин начинает складироваться в организме, постепенно забивая органы опорно-двигательной системы, откладывается на стенках сосудов. Недаром американский ученый Мак-Феррин много лет назад написал: «От молока суставы твердеют, сосуды черствеют».

В меньшей мере, но нужен казеин и козе для ее козленочка. Все ли, кто страстно призывают поить детей козьим молоком, жаждет, чтобы их малыш превратился в братца- козленочка? На фоне жуткого коровьего молока из магазинов свежее молоко самолично вскормленной козы, конечно, значительно полезнее. Но у всех ли городских жителей есть возможность завести козу на участке или балконе и кормить ее всеми необходимыми для нее травами?

К тому же козье молоко значительно жирнее коровьего, хотя оно и лучше переваривается человеком, так как шарообразные частички жира в нем меньше. К тому же в нем меньше молочного сахара, и поэтому молоко козы легче усваивается людьми, не усваивающими лактозу.

Все ли знают про лактозу?

Много писали о вредности молока и такой известный ученый, как доктор Н. Уокер, в своей книге «Свежие овощные соки» и знаменитый автор «Русского народного лечебника» профессор П. М. Куреннов. Менее известна в широких кругах книга Ф. Оски и Л. Белла «Не пейте молоко. Новые пугающие медицинские факты». Можно найти немало других источников, где молоко будет подвергаться остракизму. Прочтите их, если нужны научные подробности.

Итогом этих высказываний стало, в конце концов, то, что сейчас даже ярые поборники молока соглашаются, что ребенку не следует давать коровьего молока не только по причине недостаточного переваривания казеина, но и из-за плохого усвоения связанного с ним цинка. Не говоря уж о консервантах, присутствующих в молоке длительного хранения.

Неусвояемость другого опасного фермента молока — лактозы — тоже убедительно доказана в книге «Теория адекватного питания» академика А. М. Уголева и в трудах многих других авторов.

Оказывается, что образование в кишечнике фермента, переваривающего молочный сахар, — лактазы — у многих людей завершается после прекращения питания молоком матери. Вот почему многие люди инстинктивно отказываются потреблять молоко по мере взросления — молочный сахар разрушается у них бактериями толстого кишечника с образованием газов.

Возникающие при этом вздутие живота, метеоризм, поносы, пучение вряд ли стоят сомнительного удовольствия от употребления столь популярного у нас напитка.

Есть люди, у которых фермент этот продолжает вырабатываться, и они могут пить молоко литрами, чувствуя себя при этом вполне прилично. Однако, если у таких людей проявляются с возрастом проблемы в суставах и сосудах, если дает о себе знать катаракта и проблемы с поджелудочной железой — с молоком нужно расстаться, как бы ни было это болезненно.

Лактазная недостаточность усиливается также при кишечных инфекциях, применении антибиотиков и нестероидных противовоспалительных средств, при скудном и однообразном питании.

Канадские ученые, исследующие причину помолодения сахарного диабета, заявили, что искать ее нужно в коровьем вымени. Именно регулярное употребление коровьего молока в детском возрасте изнашивает к 10 годам поджелудочную железу безвозвратно в 90 % случаев из ста.

В чем польза молока?

Откуда же все-таки взялся миф о полезности молока? Когда я задаю этот вопрос, многие люди приходят в тупик, припоминая лишь слова из песенки, написанной полвека назад композитором Гладковым к популярному мультфильму: «Пейте, дети, молоко, будете здоровы». И мало кто знает, что в XIX веке в народе был популярен другой стишок: «Молоко ты, молоко, молоко коровье, от тебя мне, молоко — только нездоровье». И, действительно, вспомните, чем наши бабушки-прабабушки подкармливали в деревнях ребенка, если ему не хватало материнского молока? Правильно, тюрей — разжеванным хлебным мякишем. И как бы неаппетитно это ни выглядело, они не спешили во двор, чтобы нацедить молоко от собственной коровушки.

И все-таки молоко в деревнях пили и корова действительно была для многих семей кормилицей. И полезность молока определялась прежде всего теми травами, которые поедала корова.

Однако согласимся, что большую часть питательных веществ этих трав корова все- таки употребляет на нужды своего организма, а через ее вымя можно нацедить вместе с молоком лишь жалкие остатки этих витаминов на уровне ноль сотых или ноль десятых миллиграмма. Но и этого человеку до поры до времени хватало вкупе с другими натуральными продуктами и работой на свежем воздухе.

Теперь представим себе современное молочное стадо и хотя бы одним глазком заглянем на оставшиеся фермы, что сделал в свое время известный травник Владимир Дерябин. Поняв, что оздоровление людей стоит начинать с лечения коровьего стада, Дерябин поехал со своими травами и мазями по животноводческим фермам и был потрясен представшей его глазам картиной. «Никогда, — пишет он в своем отчете, — скотина на Руси не была так безнадежно и разнообразно больна». Свое заявление автор подтверждает рассказом о том, как раньше хозяйка мыла вымя заболевшей коровы теплой водой, массировала и смазывала маслом соски, сцеживала первые струйки молока, а остальное тщательно процеживала и не давала в пищу детям, пока корова полностью не излечивалась от мастита.

При сегодняшней нехватке доярок на селе корове просто подключают доильный аппарат (недаром и называют их сейчас уже не доярками, а операторами), который ранит ее вымя, приводит его к воспалительным заболеваниям. Заболевшим маститом коровам в лучшем случае вкалывают антибиотики и продолжают подключать аппарат, принося бедной корове боль и страдания, а нам в пищу — гной и кровь. Какой набор опасных микроорганизмов образуется в самом доильном аппарате и в специальных бочках, куда сливается молоко перед развозкой, лучше, пожалуй, промолчать. Однако не случайно сплошь и рядом молоко казенное рекомендуют подвергать обязательному кипячению или стерилизации. Забывая при этом добавить, что казеин при обработке высокими температурами склеивается, и если капнуть таким молочком на тонкую ткань и сложить ее в этом месте, то потом эти куски ткани будет весьма сложно оторвать друг от друга.

Да и какой процент витаминов останется в таком молоке после термообработки?

На деле в магазинах сегодня крайне редко продают даже кипяченое цельное молоко. В большинстве случаев на разномастных пакетах с буренками находится восстановленное из сухого порошка изделие, которое после соответствующих обработок может стоять месяцами, не портясь даже без холодильников. Производителям и продавцам опять красота, а вот на что надеются потребители таких псевдопродуктов, остается загадкой.

То, что продается сегодня в магазине, главный санитарный врач Геннадий Онищенко справедливо предлагает честно называть молочным напитком, а никак не молоком в природном смысле этого слова.

Как поступим с творожком?

Оставим вне поля нашего исследования и тот факт, что трава — это природный санитар, которая собирает из почвы и воздуха те немалые дозы радионуклидов и тяжелых металлов, которые образуются при выбросе любой мало-мальской АЭС или другого вредного промышленного производства. Поглощает их с травой не только коровий язык, но и мы с вами как последнее звено цепочки в ее выделительной системе. Недаром после аварии на Чернобыльской АЭС в городах Белоруссии и Прибалтики активисты движения «зеленых» вывешивали на дверях и окнах молочных магазинов картинки с молочными бутылками, внутри которых был нарисован гробик. Именно с зараженным молоком и мясом связывали тогда опасность распространения всевозможных болезней, в том числе и лейкемии.

Что же происходит, когда из молока изготавливается творог? При разделении молока на жирные и жидкие составляющие все мало-мальски полезные его составляющие остаются в сыворотке, которое на молокозаводах сливали раньше просто напросто в канализацию. Оставшийся же жирный сгусток является, по словам той же Г. С. Шаталовой, основой для образования дегенеративных тканей внутри нас. И это еще при идеально правильном приготовлении творога.

> Недавно я поинтересовалась в магазине: от чего зависит жирность молока и почему один сорт творога желтее, чем другой?
>
> — Да маргарин просто туда добавляют, — подсказала стоящая рядом женщина. Испуганная этим сообщением, я купила менее жирный и более белый творог (меня попросил об этом пожилой родственник). К моему немалому удивлению, сама эта женщина купила почему-то именно желтый творог.

Данный диалог, замечу, происходил на рынке, где торговали совхозными молочными продуктами. О всевозможных магазинных творожках типа детского «Растишки» и прочих изделиях фирмы «Нестле» я лучше промолчу. Достаточно того, что разрекламированная на наших телеканалах «Нестле» является главным производителем маргарина в мире.

Предвижу многочисленные возражения и вопросы — откуда тогда же брать организму кальций и почему врачи так настойчиво рекомендуют творог как профилактику остеопороза?

Мало кто знает почему-то, что кальций в коровьем молоке формируется лишь в возрасте коровы от трех до пяти лет. Этот факт веско подтвердил выступающий в упомянутой уже передаче «Малахов+» приглашенный специалист (к сожалению, не запомнила имени и должности этого спокойного мужчины). Он же добавил, что средняя продолжительность жизни сегодняшней коровы составляет 1,8 года. Так что ни о каком полноценном кальции говорить не приходиться, даже если творог делается из натурального цельного молока, который берется от здоровой коровы, мирно пасущейся на экологически чистом пастбище.

Известная своими книгами по здоровью Майя Гогулан приводит список из 33 продуктов, в которых содержится кальций. Так вот, творог там стоит, по-моему, на предпоследнем месте.

Но если вредность творога еще хоть как-то можно компенсировать потреблением большого количества трав и овощей, то вредность сыра уже весьма трудно нейтрализуема. И по меньшей мере безответственными выглядят уверения, что 100 г сыра необходимы нам в качестве полноценного белка. Не вдаваясь в сложнейшую технологию сырного производства,

замечу, что от травы, которую, возможно, ела корова, в этом желтом жирном сгустке не остается фактически ничего. А вредности — хоть отбавляй. Особенно при промышленном способе его изготовления.

Я не нахожу особо болезненным переход к употреблению белых козьих мягких сыров, которые в ряде теплых стран изготавливаются и продаются в большом и разнообразном ассортименте. Поев пару недель таких сыров с овощами в Израиле, я не смогла съесть и 100 г желтого дорогого сыра, привлекшего меня своими дырками, — таким он показался мне невкусным и искусственным.

Есть ли живые бактерии в бифидокефире?

«Но хоть молочнокислые продукты оставите нам? — вопрошают в этом месте мои смятенные слушатели курсов. — Их-то полезность вы не будете отрицать?» Давайте разберемся и с ними.

Молочнокислые продукты имеют ряд преимуществ перед молоком. Они легче перевариваются людьми, а их белок усваивается несколько легче, чем белок молока.

Молочнокислые бактерии полезны для человека. Нет ничего страшного, если вы сами приготовите простоквашу или варенец из натурального топленого молока, или ряженку из смеси молока и сливок. Не будем отвергать и пользу йогурта, убедительно обоснованную нашим российским ученым И. И. Мечниковым. Однако йогуртовую бактерию, которую Илья Ильич почитал как микроб долголетия, он выращивал в специальных колбочках, которые носил потом в нагрудном кармане, чтобы они взращивались при строго определенной температуре, приближенной к температуре человеческого тела, с жестко фиксированным сроком хранения.

В прошедшем по центральному каналу телевидению фильме «Осторожно: еда!» ведущий диетолог страны очень толково объяснила, почему нет смысла в употреблении магазинных йогуртов и кефиров: «Представьте, что будет с любым молочнокислым напитком, если там будут живые бактерии, только за сутки магазинного хранения. Одна бактерия размножится за этот срок в миллион раз и все эти бутылки и банки, в которые они запакованы, просто разорвет со страшной силой. Магазин потом будет не отмыть»…

> Студенты биологического факультета Санкт-Петербургского университета скупили как-то образцы всех молочнокислых изделий, чтобы провести объективное исследование по поиску живых микроорганизмов в этой продукции. Ни одной живой бактерии ни в одной банке найдено не было.

Добавим, что закваски, которые используются для приготовления различных молочнокислых продуктов, вызывают накопление молочной кислоты не только в продукте, но и в наших организмах. Те, кому делали профессиональный массаж тела, знают, какой болью отзываются при сильном нажатии места с накопленной молочной кислотой. И нужна будет не одна чистка и не один массаж, чтобы уменьшить залежи этой болезненной кислоты в мышцах и тканях.

Йогуртовый рай

Что можно сказать о магазинном йогурте? Этот продукт очень быстро завоевал в нашей стране небывалую популярность благодаря искусственно сложившемуся стереотипу о полезности кисломолочных продуктов. Реклама утверждает, что, дескать, на Западе давно осознали, что йогурт — самый здоровый кисломолочный продукт, поэтому потребляют его там в огромных количествах — от 15 до 35 кг в год на человека, тогда как в России этот показатель составляет не более 3 кг в год. Сошлемся опять на С. В. Никитина.

«В сущности, **йогурт — это кефир, заполненный синтетическими „улучшителями“, ароматизаторами и консервантами**. И весьма вероятно, что на Западе, изготовленный у себя и для себя, это и вправду целительный продукт. Но то, что ввозится в Россию, вызывает большие сомнения, что „это“ и есть „тот самый“ целительный йогурт.

В самой России традиционно вырабатывается много кисломолочных продуктов: это кефир, различные виды простокваши, ацидофильные продукты, творог, сметана и т. д. Общее в их технологии — то, что изготавливают их из молока или сливок путем сквашивания специальными заквасками. Различное же — все остальное, и в первую очередь то, что закваски состоят из разных культур молочнокислых бактерий (молочнокислые стрептококки, болгарская палочка, ацидофильная палочка и т. д.), но могут добавляться и культуры молочных дрожжей.

Кисломолочный продукт йогурт — название его представляет собой европейский синоним осетинского слова „кефир‟ — действительно, имеет целебное свойство, но лишь в том случае, если содержание в одном его кубическом сантиметре биологически активных (живых) бактерий будет не ниже определенной величины. Вокруг этого количества и бьются основные поставщики йогуртов: „Вимм-Билль-Данн‟, „Эрманн‟ и „Данон‟. Дело в том, что количество этих бактерий напрямую связано со сроком хранения, по истечении которого бактерии погибают, и продукт превращается в лучшем случае в пустышку.

Производители жаждут ввести понятие „долго-живущий йогурт‟, но и в этом случае содержание активных бактерий не сможет оставаться на том уровне, который обеспечивает оздоравливающий и профилактический эффект. Принятие же „долгожительного‟ наименования позволит производителям применять более мощные консерванты и довести срок хранения, возможно (а почему бы и нет?), до вечности.

Но между делом производители кисломолочной продукции активно поддерживают в сознании потребителей миф, что йогурт крайне полезен и необходим. Например, утверждается, что йогурт способен покрыть дефицит многих витаминов. Однако, как показывают исследования, дабы удовлетворить потребность в витаминах посредством йогурта, его нужно употреблять в столь огромных количествах, что выдержит далеко не всякий желудок.

Создающаяся в этом продукте кислая среда полезна далеко не всем, а специалисты по детскому питанию рекомендуют давать ребенку только натуральный йогурт (кефир) без всяческих добавок.

„Просто‟ йогурт вполне полезен по сравнению с другими йогуртными видами, которые маскируются под всевозможными йогуртерами и пр. В нем нет компонентов, за счет которых может уменьшаться само содержание основы йогурта. А модное наименование „йогурт‟ взамен традиционного „кефир‟ позволяет сбывать сей продукт много дороже. Это, собственно, и есть вся разница между ними. Но объединяет их одно — в них не должно содержаться крахмала для густоты и прочих „улучшителей‟, красителей и консервантов.

У нас же во фруктовом или овощном йогурте допускается до 30 % вкусовых добавок. Покупая йогурт, например, с грушевым вкусом, вы получаете кисломолочный продукт, в котором никакой груши, разумеется, никогда не было. Собственно, грушевая эссенция — это бутилацетаты (бутиловые эфиры уксусной кислоты). Ваше право — верить или нет производителям насчет безвредности (о полезности и речи нет) бутил ацетатов, но знайте — это растворители в производстве лакокрасочных материалов. И не только.

Йогуртов с фруктовыми наполнителями — кусочками или целыми ягодами — тоже лучше избегать. Дело в том, что „кусочки‟ проходят стерилизацию без термической обработки. Защищают фрукты-овощи от порчи весьма оригинальным образом, а именно облучают их „мирным атомом‟. (Об этом будет подробно рассказано далее.)

Последние выделяются необычно длительным сроком хранения, достигаемым за счет соответствующей обработки продукта, в ходе которой заквасочные культуры погибают. Это уже и не йогурт вовсе, а йогурт-ный напиток.

Настоящий „живой‟ йогурт имеет срок хранения не более недели и должен храниться только в холодильнике при температуре не выше +8 °C. Установленный производителем месячный срок годности йогурта вообще не стоит внимания — это мертвый продукт, в нем попросту „сидят‟ консерванты, не свойственные данному изделию.

Иногда на упаковке йогурта-„долгожителя‟ есть особая маркировка, указывающая на содержание живой микробной культуры. Микрофлора, может, и живая, но стоит ли покупать подобный йогурт, если производитель даже не удосужился обозначить, какой консервант он

применил? „Кроме того, для снижения себестоимости (но никак не продажной цены) продукта сахар зачастую замещается суррогатами, например аспартамом“», — завершает Никитин.

> Мой знакомый пожаловался как-то, что его дети часто болеют: сын в соплях вечно, дочь — в прыщах.
>
> — А чем они у тебя питаются обычно? — почему-то поинтересовалась я.
>
> — Да на йогуртах одних сидят, — с досадой буркнул он и добавил: — Нормальную пищу их есть не заставишь.
>
> — Так в этом и причина их проблем. Йогурт же — очень слизеобразующий продукт, отсюда и насморки. А консерванты и красители дают подобную реакцию на кожу. У молодых людей организм таким образом сигналит о зашлакованности и через кожу и слизистую пытается очищаться.
>
> Надо отдать должное моему знакомому. Он тут же позвонил домой и тоном, не терпящим возражений, запретил дочери-студентке покупать и приносить в дом йогурты. Через некоторое время мой крутой приятель сообщил мне, что проблемы со здоровьем детей ушли. А вскоре его дочь познакомилась с парнем, вышла за него замуж, уехала с мужем в Канаду и родила малышку. Надеюсь, что йогуртами она ее не пичкает…

Надо добавить, что йогурты, изготовленные на территории России, имеют явное преимущество перед импортными, потому как не предназначены для длительных перевозок и, следовательно, не так напичканы консервантами. Но это если говорить о натуральном йогурте (кефире), без ароматизаторов, кусочков и прочего, и не о соевом «йогурте» (например, «Сойка»). Надо отдать должное производителям «Сойки»: они не скрывают соевую сущность своего продукта и честно пишут — «заменитель йогурта». Жаль только, что ООО «Интер-Соя» не поставила на упаковке своего «йогурта» значок «ГМИ». А ведь согласно Федеральному реестру пищевых продуктов эта организация получает бобы генетически модифицированной сои линии 40–3–2 от фирмы «Монсанто Ко», США. А это значит, что йогуртовый напиток изготовлен из ГМИ-сои».

Глава 8
Что стоит за ГМО?

Поговорим, наконец, о генно-модифицированных продуктах, о которых мы столько слышали, но зачастую мало вникали в их суть. А вот Сергей Васильевич Никитин не только глубоко проник в проблему, но и хорошо изложил ее в своей популярной книге. Ему и предоставим снова слово.

«Издавна производители и торговцы искали дешевые способы консервации товаров. Огромные потери при перевозке и хранении скоропортящихся продуктов (мяса, рыбы, фруктов) порой ввергали их в большие убытки, а нерадивые фирмы ставили даже на грань банкротства. Кроме того, удержание неоправданно высоких цен на рынке порой понуждает попридержать товар, создать искусственный дефицит и, как следствие, ажиотажный спрос на него.

После открытия радиоактивности французским физиком Антуаном Беккерелем (в 1896 году) и последующих исследований этого явления в 1898 году Пьером Кюри и Марией Склодовской-Кюри коммерсанты быстро сообразили, что **обработка продуктов ионизирующим излучением существенно увеличит срок их хранения**. Важно было только убедить потребителей в безвредности и… полезности радиоактивной обработки продуктов питания.

В качестве основного и «традиционного» аргумента «полезности» утверждается и поныне миф об освобождении продуктов от всяческих патогенных бактерий. Наглядный пример радиоактивной стерилизации — «вечно живые» фрукты (яблоки, виноград, киви и т. п.), которыми ныне завалены прилавки российских магазинов и рынков. Тем не менее говорить о какой-либо пищевой ценности подобных продуктов нет смысла: эти «долгожители», в лучшем, случае пусты по своим пищевым свойствам.

Ныне для «обработки» применяется гамма-излучение, а источником является радиоактивный кобальт-60 или цезий-137. Дозу радиации можно сравнить по мощности с полутора миллионами рентгеновских снимков грудной клетки. Впервые этот способ был использован в 1916 году в Швеции для консервирования клубники. Той самой — красивой на вид, но совершенно несъедобной на вкус.

До середины XX века радиоактивная консервация широкого распространения не получала. Но в 50-х, благодаря президенту Эйзенхауэру облучение продуктов питания вошло в американскую программу «Мирный атом». Тогда же радиоактивные изотопы стали использоваться в медицине для лечения раковых опухолей[1].

В 80-х годах заинтересованным в «мирном атоме» оказался уже и департамент энергетики (ТГТТА, которому попросту нужно было как-то избавляться от своих ядерных отходов. Департамент безвозмездно передал технологию облучения производителям продуктов питания и, более того, выдал им бесплатно свои отходы, в частности цезий-137. Очень показательный факт, так как в России эти отходы только продают как «готовый продукт», сделанный якобы по конверсионной технологии.

«Облучательная» идея пришлась очень кстати мясоперерабатывающим заводам, которые вместо того, чтобы навести санитарный порядок в своих цехах, просто-напросто облучают мясо. Столь дешевая консервация продуктов быстро распространилась по всему миру.

Ныне в Северной Африке облучают апельсины и мандарины, в Бельгии и Швейцарии — специи, в Нидерландах и Норвегии — рыбу и другие морепродукты, в Венгрии — лук и паприку, в Китае — картофель, в Германии и Австрии — мясные полуфабрикаты.

По достоверным данным известно, что облучают продукты и во всех республиках бывшего СССР. Чтобы не быть голословным, автор вынужден привести поясняющую цитату из статьи «Кобальт-60 — для народного хозяйства», опубликованной в газете «Прозводственного объединения Маяк» (№ 17 (42) от 27.04.2001, г. Красноярск).

> «В числе высоких технологий, которыми владеет ПО „Маяк" — конверсионная программа по производству реакторной группы изотопов для гражданских целей… Весь мир развивает эти технологии, то есть технологии облучения продуктов, медицинских инструментов, причем темпы этого развития очень высокие.
>
> Весь мир пришел к тому, что порядок применения изотопов для облучения в медицине и народном хозяйстве регулируется соответствующими законами. Сейчас речь идет о разработке международных стандартов, регламентирующих дозы облучения. Применение изотопов в таких целях получило очень большое развитие в Китае и в странах Тихоокеанского побережья, в Австралии, в которой, кстати, эта технология облучения развивается просто гигантскими темпами. Страны Южной Америки также схватились за этот метод обработки продуктов — для их климата это очень актуально (хранение фруктов, мяса и т. д.). Поэтому там долго не колеблются, там эти законы принимают».

Приведенная цитата явно говорит нам, что в России облучение продуктов питания «мирным атомом» — незаконно. А отсюда следует, что лучше покупать фрукты-овощи российского производства. Возможно, они и проигрывают во «внешности» заморским собратьям, зато более ценны по внутреннему содержанию.

О «вечных» покупателях ГИ-семян и гербицидов

Трансгенные производители рекламируют свою продукцию, как правило, так: *«Генетически измененная пища является более здоровой, более калорийной и имеет более привлекательный вкус и внешний вид. Благодаря биотехнологии продукты можно будет выращивать, используя меньше воды, земли и пестицидов. Таким образом, мы победим голод и уменьшим нагрузку на окружающую среду»*. Цитата взята из стандартного рекламного текста.

Это ложь чистой воды. Исследования показали, что, например, американские фермеры, выращивающие ГИ-растения, используют значительно больше пестицидов, чем обычно. Дело в

том, что фермеры могут использовать теперь такое количество определенного гербицида, какое захотят, уничтожая сорняки и не нанося ущерба самим ГИ-культурам. Подсчитано, что благодаря выращиванию устойчивых к гербицидам растений использование токсичных веществ широкого спектра действия, созданных, чтобы убивать буквально все живое вокруг, возросло в масштабах всей планеты в три раза!

Весьма показательно, что лидерами ГИ-промышленности являются те же самые компании, которые и производят эти самые гербициды. Этот факт, согласимся, очень многое проясняет в данной ситуации. Компании создают ГИ-растения, устойчивые именно к производимым ими же гербицидам, что дает им возможность увеличить объемы продаж своих гербицидов фермерам, которые, в свою очередь, применяют большее количество отравляющих веществ для борьбы с сорняками.

Замкнутый, но весьма прибыльный для всех участников круг. Компании получают прибыль от ежегодных продаж семян и гербицидов к ним — излишки урожаев у фермеров вынуждено выкупать Федеральное правительство в рамках проекта поддержки производителей сельхозпродуктов. Ну а далее правительство США эти самые излишки рассылает в виде гуманитарной помощи по всему миру.

Увеличение применения гербицидов в три раза — далеко не предел. В Новой Зеландии с началом возделывания сои «Roundup Ready» от компании «Monsanto» использование гербицида «Roundup» (разумеется, той же «Monsanto») подскочило аж в 200 раз!

Устойчивые к гербицидам или вырабатывающие собственные пестициды ГИ-культуры порождают весьма серьезные проблемы. Вредители и сорняки уже начинают приспосабливаться к нынешним гербицидам, а это означает, что в ближайшем будущем понадобятся более токсичные препараты для борьбы с ними. Затем сорняки и вредители адаптируются к новым. Потребуются еще более мощные токсичные вещества, и т. д., до логического конца, когда отравлена будет вся планета, а бороться станет просто не с кем.

Таким образом, компании разрабатывают генетически измененную посевную культуру, устойчивую только к производимыми ими же гербицидам.

А ГИ-посевной материал фермеры после сбора урожая обязаны (до последнего зернышка!) сдавать ГИ-компании. На следующий год они вынуждены снова покупать семена у этой же компании. После сбора урожая снова сдавать. И так далее — заплатил- посадил-сдал.

Суть биотехнологии (ГИ) вовсе не в придании неких дополнительных полезных свойств продуктам питания, а в приобретении вечных покупателей ГИ-семян и гербицидов. Но почему фермеры сдают все? Почему, как в случае с «обычными» семенами, не оставляют себе семенной фонд, а покупают его вновь и вновь?

А потому, что у них подписан контракт с ГИ-компанией, обязательным пунктом которого является обязательная сдача посевного материала. ГИ-компании патентуют свои «разработки» и являются правообладателями на трансгенные растения. Именно поэтому они продают свои семена только на одну посадку, чтобы на следующий год продать те же самые семена снова.

За примерами далеко ходить не надо: патентование и контроль за соблюдением условий покупки семян, например, корпорации приносит немалый доход. В США нанимает даже детективов известного агентства «Пинкертон», чтобы найти и привлечь к суду фермеров, утаивших ее семена ГИ-сои для возделывания в следующем году. Ссылаясь на закон о патентах, «Monsanto» требует права на инспектирование фермерских полей, чтобы узнать, на самом ли деле они возделывают их с использованием именно ее пестицидов и гербицидов.

Страшная и убийственная информация, не правда ли? Особенно если учесть, что своих зерновых культур наша мировая житница в последние годы практически не производит. Зачем вкладывать столько сил и трудов в сельское хозяйство, восстанавливать нормальную жизнь на селе, если всю сельхозпродукцию можно весьма недорого закупить за рубежом? А последствия? «Что уж, один раз живем, — вздохнет рядовой обыватель, — надо ли знать, от чего будешь преждевременно и мучительно умирать…»

Где искать сою?

И все таки продолжим наш страшный рассказ, если читателю хочется все же пожить подольше и элементарно знать, чего для сохранения своего здоровья нужно избегать. По свидетельству С. В. Никитина, первое место по распространению ГИ-продукции в нашем питании занимают представители соевых изделий (язык не поворачивается употребить в данном случае слово «продукт»), и в частности соевая мука и соевое масло.

«Необезжиренная соевая мука используется в качестве разрыхлителя теста в хлебопекарной промышленности.

Соевое масло используется в соусах, пастах, пирожных и хорошо прожаренной еде в виде имитатора дорогого, настоящего жира, чтобы создать видимость высокого качества.

«Первое место в мире по производству ГИ-сои прочно занимают США. А первое место в мире по потреблению ГИ-сои столь же прочно занимает Россия», — продолжает свое повествование Никитин. С чего бы это вдруг? Ведь Россия не принадлежит к странам с традиционным потреблением сои. Данный факт полностью противоречит рекламным фантазиям популяризаторов соевых суррогатов о якобы отставании России в потребление сои от «цивилизованных» стран. Почему? Ответ прост — цифры для рекламы либо попросту взяты с потолка, либо используются данные неких общественных организаций, достоверность которых достаточно относительна. Ни в одной стране мира нет подобия Госкомстата — единой статистики потребления, скажем, продуктов питания по всей номенклатуре товаров.

Но, может быть, россияне уверовали в целебность «нормальной» и генетически измененной сои и поголовно сидят на соевой «диете»? Разумеется нет. Разгадка феномена проста: россияне потребляют сою в огромных количествах и в любом виде, даже не догадываясь об этом. Дело в том, что в начале 90-х годов в России по-тихому родилась новая отрасль «кормовой» индустрии — производство аналогов продуктов питания. Эрзацы изготавливаются в основном из соевых бобов, а «улучшением» мясных и молочных продуктов натуральной и ГИ-соей ныне увлекаются все больше и больше производителей съестного.

Сегодня насчитывается свыше 500 видов «продуктов питания», в которых натуральная основа заменена соевым суррогатом. Цель их введения — удешевление производства. Но преподносится это как придание неких мифических дополнительных питательных свойств и высоких вкусовых качеств продуктам. Утверждается, что, например, по содержанию белка 1 кг сои равен 3 кг говядины или 80 куриным яйцам. Вполне возможно, что это действительно так, если только не учитывать «особые» качества самой сои, и натуральной и тем более генетически пересмотренной. Кстати, о присутствии в сое (натуральной!) веществ, губительных для щитовидной железы известно еще с конца 50-х годов[2].

Поскольку белки ГИ-сои — гибриды бактериальных и растительных организмов, биологически они — принципиально новые, посему не могут быть причислены ни к растительным, ни к животным организмам: это растительно-животный белок животного- растения. Превращение сего «универсального» белка из полезного в патогенный зависит от малейшего изменения аминокислотного состава. Предугадать же, как поведет себя вшитый ген, возьмется разве что дедок с «сильным биополем», но никак не серьезный ученый.

Собственно, спекуляции по поводу богатства сои белком и сделали ее популярной на короткое, «модное» время среди вегетарианцев либо людей с невысокими доходами. В сое действительно содержится немного больше белка, чем в других бобовых, но истинным остается факт — соевые продукты бедны протеином, поскольку в состав сои входит особый фермент, подавляющий активность белков и ферментов, необходимых для их усвоения, причем термическая обработка сои не убивает этот фермент.

Национальный центр токсикологии США в 1997 году установил (точнее, подтвердил результаты исследований 1959 года), что изофлавоны сои разрушают щитовидную железу[3]. Ранее, в 1996 году, британский департамент здравоохранения предупреждал, что изофлавоны опасны для детского организма и беременных женщин.

Ныне американскими и английскими учеными окончательно установлено, что изофлавоны оказывают антиэстрогенное действие, влияющее и на менопаузу.

Как заявляет профессор молекулярной биологии Джон Фаган, ГМ-компоненты могут вызвать непредсказуемые изменения в самой природе нашей пищи, которые нельзя будет повернуть

вспять. Гены бактерий, вирусов и насекомых, которые никогда ранее не входили в человеческий рацион, теперь «вплетены» в нашу пищу. Никто не знает, безопасно ли это. Генная инженерия — не безошибочная наука. Ученые могут, пусть даже неумышленно, изменить геном растений, в результате чего могут возникнуть невиданные ранее белки с совершенно неизвестными свойствами.

Ударим соей по мозгам?

Свойство сои взаимодействовать с ферментами и аминокислотами организма может приводить к печальным последствиям и для головного мозга. Доктор Уайт с коллегами из Гавайского центра исследований предполагают, что некоторые элементы соевых продуктов (изофлавоны) могут негативно воздействовать на те области мозга, которые участвуют в обучении и формировании, блокируя, в частности, долговременную память.

Долгосрочные исследования, проведенные в азиатских странах с традиционным соевым рационом, установили: мужчины, постоянно употреблявшие сою (по крайней мере два раз в неделю), имеют больше нарушений головного мозга в сравнении с теми, кто никогда не использовал соевых продуктов или употреблял их эпизодически[4].

В свою очередь, японские ученые длительно изучали влияние соевых продуктов на тироидные гормоны здоровых людей. Результаты оказались скандальными: прием 30 г (две столовые ложки!) соевых продуктов в день только в течение одного месяца приводит к значительному повышению тироид-стимулирующего гормона (TSH), который производится гипофизом лишь по мере надобности организма. А ведь такое подавление тироидной функции приводит к развитию зоба, особенно у людей старшего возраста[5].

Колебания уровня тироидов в организме детей наиболее часто оказываются причиной аутоиммунных заболеваний[6]. Исследователи из Медицинского колледжа Корнельского университета показали, что у детей с аутоиммунными заболеваниями щитовидной железы частота кормления их молоком на основе сои в ранний период жизни «достоверно выше»[7]. В предыдущих исследованиях ученые обнаружили, что среди детей, страдающих диабетом, в два раза больше тех, кого в детстве кормили соей[8].

Ученые из Шведского национального института здоровья обнаружили связь между активностью тирозин-гидроксилазы, рецепторами тироидного гормона и истощением уровня дофамина в области мозга, связанным с нарушением движений при болезни Паркинсона[9].

Более того, оказалось, что соя ведет к потере веса головного мозга. Эти данные были получены в результате тщательного медицинского обследования 864 мужчин. Обычно «усыхание» мозга происходит в старческом возрасте. Но у любителей сои этот процесс начинается значительно раньше и протекает гораздо быстрее.

Все соевые продукты содержат фитоэстрогены, основным компонентом которых являются изофлавоны — вещества, очень похожие на половые гормоны млекопитающих. Доктор Уайт обнаружил, что изофлавоны конкурируют с естественными эстрогенами за рецепторы в клетках мозга. Далее, в процессе эволюционного развития, растения выработали множество защитных механизмов. Некоторые растения имеют колючки, другие отвратный запах или вкус, третьи ядовиты. По мнению нейроэндокринолога Клауди Хагес из Седар-Санайского медицинского центра, соя выработала механизм контроля рождаемости того вида животных, который традиционно питается ею, — своего рода оральные контрацептивы. Таковыми в сое являются фитоэстрогены, взаимодействующие с гормонами млекопитающих, контролирующие репродуктивные функции и рост организма. Результат взаимодействия — резкое снижение рождаемости едоков.

Исследования, проведенные в Гонолулу, показали, что соевые фитоэстрогены вызывают деменцию (слабоумие). Роль стероидов в центральной нервной системе пока не выяснена окончательно. Считается, что мозг, например, мужчины содержит ароматазу — фермент, перерабатывающий тестостерон в эстрадиол. Изофлавоны блокируют это превращение, что незамедлительно сказывается на состоянии мозга[10] и, естественно, всего организма в целом.

Все больше и больше исследований подтверждают, что эстрогены необходимы для восстановления нейрональных структур стареющего мозга. Дело в том, что в головном мозге существуют калыдий-связывающие белки, участвующие в защите его от нейродегенеративных процессов. Недавние исследования, проведенные на лабораторных животных в Бригамском университетском центре по изучению мозга, показали, что попадание фитоэстрогенов сои в организм даже «в течение относительно короткого периода жизни» существенно повышает уровень фитоэстрогенов в мозгу и уменьшает концентрацию кальций-связывающего белка[11].

Существует и другой путь влияния сои на мозг: например, содержащаяся в ней фитокислота. Стоит отметить, что фитокислоты содержатся в оболочке всех семян и более известна как фитаты. Эти кислоты блокируют усвоение важнейших минеральных веществ в пищеварительном тракте, например, кальций, магний, железо и особенно цинк.

Цинк же, к слову сказать, — необходимый элемент, значение которого определяется тем, что он входит в состав гормона инсулина, участвующего в углеводном обмене и других важных ферментов, участвует в процессах кроветворения, в фотохимических реакциях процесса зрения, в деятельности желез внутренней секреции. При недостаточности цинка у детей задерживается рост, возможно развитие карликовости, замедление полового созревания, поражение кожи и слизистых оболочек: дерматиты, облысение и пр.

По данным диетолога Салли Фалон, еще в 1967 году ученые доказали, что соевые продукты, содержащиеся в детском питании, приводят к отрицательному балансу цинка в организме ребенка, что приводит к задержке роста, причем даже дополнительный прием цинка не ослабляет пагубного воздействия сои. Салли считает, что задержка в росте особенно опасна для младенцев, так как она связана с накоплением липидов в миелине (оболочки нервных волокон), неизбежно приводящим к нарушению развития мозга и нервной системы.

Известно, что цинк играет важную роль в передаче нервных импульсов между клетками головного мозга. У детей недостаточное количество цинка приводит к ухудшению памяти, апатии и умственной отсталости[12]. Недавние исследования подтвердили результаты тридцатипятилетней давности и выявили дополнительные «спецэффекты»: в мозге существуют особые цинкосодержащие нейроны, которые вовлечены в сложную работу по интеграции разных областей мозга с лимбической системой. Более того, предполагается, что в процессе старения происходит обеднение ткани мозга цинком, что является одним из главных факторов развития болезни Альцгеймера[13].

Ныне западные ученые серьезно обеспокоены включением соевых компонентов в состав детского питания. Президент Ассоциации диетологов Мериленда (США) доктор Мери Эниг заявила, что высокая концентрация фитоэстрогенов сои в детском питании приводит к раннему половому созреванию девочек и к нарушению физического развития мальчиков[14].

Анализ содержания изофлавонов[15] сои в детском питании показал, что их концентрация в расчете на килограмм веса в 6–11 раз (!) превышает дозу, вызывающую гормональный сбой у взрослого человека. Например, доза, эквивалентная двум стаканам соевого молока в день, уже достаточна для того, чтобы изменить менструальный цикл[16]. Результаты тестирования крови младенцев, которых кормят детским питанием с частичным соевым содержанием, показали, что концентрация изофлавонов в 13 000–22 000 раз (!) превышает нормальную концентрацию собственных эстрогенов в ранний период жизни[17].

Помимо прочего, соевые добавки в детском питании, содержат нейротоксины (алюминий, кадмий, фторид[18]). Исследования показали, что концентрация алюминия в соевом молоке в 100 раз, а кадмия — в 8–15 раз больше, чем в материнском молоке.

Осознавая серьезность проблемы, шведские медики, например, рекомендуют большие ограничения в употреблении соевых продуктов в детском питании. В Англии и Австралии общественные медицинские организации советуют родителям консультироваться с врачом, прежде чем давать ребенку сою. Министерство здравоохранения Новой Зеландии считает, что соевая пищевая формула может приниматься детьми только под наблюдением врача и только по медицинским показаниям. Причем врач обязан знать о взаимодействии сои с тироидной функцией организма[19]. Именно врач, а не изобретатели «здоровой» диеты, которые в своих препаратах по избавлению от избыточного веса и ожирения зачастую используют

специальную питательную смесь «Доктор-слим», построенную из молочных и соевых белков…[20].

Для самооправдания соевые производители доходят до смешного, к примеру сетуют по поводу нехватки натурального молока, приводя следующие словоблудные аргументы: «На необъятных просторах бывшего СССР людей много, а вот столь нужных лошадей и коров мало»[21]. Трудно сказать, причем здесь лошади, ведь слабоалкогольный напиток (до 3 % спирта) кумыс для нас — экзотика. Однако и у нас речь идет не о слонах. Мы говорим о людях и извечной проблеме сохранения здоровья, которое соя, в любом виде поддержать никак не может», — заключает Сергей Васильевич.

Огласите весь список!

Итак, назовем особо «популярные» добавки на основе ГМ-компонентов[22]:

• **Рибофлавин (В2), он же Е-101 и Е-101А**, изготовленный из ГМ-микроорганизмов. Добавляется в каши, безалкогольные напитки, детское питание и продукты для похудания.

• **Карамель (Е-150) и ксантан (Е-415)** производятся из ГИ-зерна.

• **Лецитин (Е-322)** производится из сои. Лецитин связывает воду и жиры вместе и используется как жировой элемент в молочных смесях, печеньях, шоколаде, хлебе и т. д.

• Добавки с высокой степенью вероятности содержания ГМ-компонентов могут присутствовать, если в числе ингредиентов вы найдете такие составляющие: **Е-153, Е-160d, Е-161c, Е-308, Е-309, Е-471, Е-472a, Е-473, Е-475, а также Е-476, Е-477, Е-479b и Е-570**.

Краткий список ГИ-продуктов:

• **Соевое масло** — используется в соусах, пастах, пирожных и хорошо прожаренной еде в виде имитатора дорогого, настоящего жира, чтобы создать видимость высокого качества.

• **Необезжиренная соевая мука** — используется в качестве разрыхлителя теста в хлебопекарной промышленности.

• **Растительное масло или растительные жиры** чаще всего содержатся в печенье и зажаренной «намертво» еде типа чипсов.

• **Мальтодекстрин** — вид крахмала, который используется как «основной агент» в детском питании, порошковых супах и десертах.

• **Ксантам** — дешевый жировой элемент, изготовленный из зернового крахмала. Используется в низкокачественных супах типа «добавь воды» и бульонных кубиках.

• **Глюкоза или глюкозный сироп** — сахар, который может быть произведен из маисового крахмала, используется как подсластитель. Содержится в напитках, десертах, в еде быстрого приготовления и блюдах «ресторанов» фастфуд.

• **Декстроза** — подобно глюкозе может быть произведена из маисового крахмала. Используется в пирожных, чипсах и печенье для достижения коричневого цвета. Используется также как подсластитель в высокоэнергетических спортивных напитках.

• **Сироп с повышенным содержанием фруктозы** — похож на декстрозу, но слаще. Используется в том же наборе продуктов, что и глюкоза с декстрозой.

> Вся «тушенка», изготовленная по ТУ (техническим условиям), дешевые сосиски, сардельки, «вареная», а порой и «копченая» колбаса. Соевая мука широко используется при производстве изделий из рубленого мяса: бифштексов, котлет, гамбургеров, фарша, фрикаделек, начинок для пельменей и др.

Например, «тушенка» по «ТУ» — это:

• **текстурированный соевый белок** — Profam 974, Arcon F, S, T или TVP 165–114;

• «усиленный» усилителем «мясного» вкуса — **глутаматом натрия**, Е-621;

• для увеличения выхода готовой продукции (т. е. для веса) применяют полисахариды — **каррагинан** Bengel NBF-270, GPI 200 и Е-407;

• для создания зрительной «мясной» иллюзии используют стабилизатор цвета **эриторбат натрия (Е-316)**;

• для более насыщенного «мясного» оттенка — **трех-замещенный дифосфат натрия Абастол 772 (Е-450)**.

Все это вкупе с «традиционными» консервантами, антиоксидантами, эмульгаторами и составляет, по мнению производителей, полезный и ценный продукт питания. Натуральная (из мяса) тушенка выпускается не по ТУ, а по ГОСТу, посему при покупке тушенки обязательно ищите на банке «ГОСТ 5284–84», дабы удостовериться, что вы покупаете тушенку из мяса, а не из растения-животного — генетически модифицированной сои.

Еще одно важное для нас последствие такого дешевого и якобы «полезного» питания заключается в усилении тяжести депрессии и иных нарушений настроения. Это зависит от низкого уровня дофамина, снижению которого способствует опять же присутствие в пище сои. «Синдром дефицита внимания» ученые напрямую связывают с разбалансировкой дофаминовой системы. Употребление всего лишь пищевых добавок (БАДов) с соевым лецитином во время беременности приводит к снижению активности коры мозга эмбриона и изменяет синаптические характеристики нейронов «по типу патологического функционирования»[23].

Я намеренно оставила большинство научных и медицинских терминов вместе со сносками в этой главе.

Думайте сами, решайте сами — есть или не есть то, что приготовлено по современным технологиям генной инженерии.

Свободу детскому питанию!

В заключение хочу добавить утешительную информацию, которую прочла недавно в газете «Территория покупателя» от 25 марта 2010 года. На первой странице этого номера в статье «Законом по ГМО» сообщалось, что комитет Госдумы по охране здоровья готовит к первому чтению законопроект «О внесении изменений в статью 15 Федерального закона «О качестве и безопасности пищевых продуктов» в части запрета на использование генно-инженерно-модифицированнаных организмов в продуктах детского питания». Автор законопроекта — депутат Антон Беляков — выразил беспокойство по поводу того, что в детское питание входят соевые масла, соевая мука и соевые изоляторы. Они используются в большинстве детских молочных смесей, в продуктах на основе злаков, мясных и рыбных консервах. Статья сообщила, что, по утверждению депутата Белякова, детский организм остро реагирует на «чужие белки», к которым он не адаптирован, что приводит к тяжелым хроническим заболеваниям. Газета пишет, что риск расширения российского рынка ГМО-продуктов, включая детское питание, повысится при вступлении России в ВТО.

В недрах Законодательного собрания Санкт-Петербурга также разрабатывается проект Закона «О генетической безопасности продуктов питания для детей и подростков в организованных коллективах Санкт-Петербурга». В статье сообщается, что еще в июне 2009 года ЗАК Северной столицы направлял обращение к главному санитарному враче Российской Федерации Геннадию Онищенко об ограничении использования генно- модифицированных продуктов в детском питании.

Хочется верить, что действующее правительство и законодатели примут в конце концов закон о запрете ГМИ в нашей стране, который будет нормой для всего населения.

А мы пока давайте вернемся к тому, что мы пьем, что загружаем в свою пищевую корзину в качестве напитков.

Глава 9
Разберем, что мы пьем

Оглядываясь вокруг себя, я не устаю удивляться, какой популярностью пользуются скандально известные и растиражированные по всему миру напитки — «фанта», «кола», «спрайт», всевозможные тоники и баночные энерджайзеры. Причем ладно бы если бы эти приторно-сладкие изделия пили только дворовые подростки. Со мной на курсе в Христианской гуманитарной академии, где я получаю очередное образование, учатся двое ребят, за плечами которых медицинские вузы. Когда я вижу в их руках темно-коричневое или ядовито-желтое пойло, меня оторопь берет: «Вы-то зачем это пьете?»

«Знаем-знаем, — отвечают они, — знаем, что вредно. Но иногда же можно отравиться…»

Я видела, как в самолетах подростки умоляют своих состоятельных родителей взять у стюардессы не сок или воду, а «фанту» или «колу». Я наблюдала, как совсем маленькие малыши с удовольствием тянут на улицах европейских городов темно-сладкую газировку из банок. Я уж не говорю о заведениях быстрого питания, где почти все их многочисленные посетители запивают этими сомнительными напитками свои гамбургеры.

И при этом давно известно и многократно описано, как убийственно действуют составляющие этих популярных напитков на наш организм.

Доктор медицинских наук, знаменитый иеромонах Анатолий Берестов, прямо пишет в своей брошюре «Осторожно, витаМИНЫ!», что «фантой», к примеру, можно чистить медные монеты, в «пепси-коле» — «варить» джинсы, а сухими концентратами — красить скорлупу яиц!

Как же объяснить в таком случае повсеместное увлечение разумных людей изделием, которое ничуть не лучше по вкусу, чем наш советский еще шипучий лимонад или крем-сода? Неужели дело все-таки в таинственном жучке, которого недавно все же раскрыли те, кто так долго пытались разгадать рецепт и основные ингредиенты знаменитой кока-колы? По центральному каналу России чуть ли не напрямую заявили, что именно испражнения этого насекомого и дают тот характерный привкус, который знает ныне практически весь мир.

За более научными разъяснениями обратимся, как обычно, к С. В. Никитину и его книге «Осторожно: вредные продукты!»

«Пожалуй, самым опасным и тем не менее самым привлекательным является во всех баночно-бутылочных питьевых изделиях их сладкий вкус». С подробного разбора сладостей и начал свою главу Сергей Васильевич. Все ли знают, например, что «**сахарами (углеводами) называют целый класс соединений**, в который входят не только сахароза, но и моносахариды: фруктоза, глюкоза, манноза, галактоза, мальтоза и еще масса других сахаров, без которых не может нормально функционировать наш организм. Например, глюкозу медики вполне обоснованно называют „сахаром крови‟, но у нее есть и другое название, более для нас привычное, — „виноградный сахар‟. Ее роль особенно велика в нормальном функционировании центральной нервной системы, где глюкоза — главный компонент окисления.

Основной источник **глюкозы и фруктозы** — мед, сладкие овощи, фрукты. Много фруктозы содержится в винограде, грушах и яблоках, арбузе, крыжовнике, малине, черной смородине. Галактоза входит в состав молочного сахара (лактозы), а манноза встречается главным образом в составе различных бактериальных, растительных и животных полисахаридов, а в свободном виде — в плодах цитрусовых и некоторых других растений.

Сахароза относится к классу олигосахаридов. Попадая в организм, сахароза под влиянием кислот и ферментов легко разлагается на моносахариды. Но это процесс возможен, если мы

потребляем сырой свекловичный сахар или тростниковый сок. Обыкновенный сахар имеет более сложный процесс усвоения.

Мальтоза (солодовый сахар) в свободном виде в пищевых продуктах встречается: в меде, солоде, пиве, патоке, проросших зернах.

Лактоза (молочный сахар) — основной углевод молока и молочных продуктов. Ее роль весьма значительна в раннем детском возрасте, когда молоко служит основным продуктом питания.

Итак, все названные здесь сахара являются натуральными сладкими веществами, которые вполне обоснованно именуются продуктами питания.

Мы были вынуждены столь подробно рассказать об основных натуральных сладких продуктах, потому что производители суррогатов усиленно внедряют в массовое сознание мнение, что якобы фруктоза и глюкоза — тоже заменители натурального сахара.

Практически во всех пространных рекламных проспектах рядом с фруктозой обязательно указывается синтетический „сахар" — аспартам. Эту уловку понять несложно. Производителям и перекупщикам весьма важно приучить потребителей к мысли, что фруктоза и аспартам — чуть ли не родственники. А прием в качестве замены сахара-рафинада фруктозы или аспартама — дело нормальное и целебное. Это вымысел. Фруктоза — натуральный продукт и, как мы выяснили, содержится в меде. Аспартам же — детище „большой" химии, для организма он совершенно чужд. Более того, мнимая сладость его сбивает с толку физиологический механизм пищеварения».

Это настолько важно для понимания, что мы поговорим об этом далее более подробно.

Аспартам — детище «большой» химии

На самом деле заменить класс Сахаров ничем нельзя. Помимо этого, сахар — самый доступный и относительно безвредный транквилизатор. Если настроение ужасное и одолевают все страхи мира, достаточно съесть или выпить чего-нибудь сладкого — мир снова заулыбается, а страх отступит.

«Идиллия натурального сахара, а значит, и относительная полезность его для организма закончилась еще в 1879 году в Балтиморе (США), когда эмигрант из России К. Фальберг открыл **первое сладкое синтетическое вещество** с „металлическим" привкусом — сахарин», — продолжает свой рассказ С. В. Никитин.

Однако полученное вещество плохо растворялось в воде. Поэтому ныне его предварительно растворяют в растворе щелочи и получают натриевую соль, которая растворяется уже хорошо.

Сегодня **сахарин (Е-954)** применяется как **в виде натриевой соли**, которая слаще сахарозы в 500 раз, так и в смеси с другими суррогатами: цюкли, сусли, сукразит, спитис, суалин. Характерной особенностью, например, подсластителя сусли является увеличение срока хранения продукта питания, т. е. сусли, помимо прочего, является еще и консервантом.

Может возникнуть вопрос: а как, собственно, определили, что сахарин в 500 раз слаще сахара? Ведь, кроме языка, никаких приборов-сладкомеров доныне не придумано? Так вот, для оценки степени сладости (или горькости, или солености) сравнивают так называемые пороговые концентрации веществ, при которых человек уже начинает сладость ощущать. Так, сладкий вкус сахара ощущается при содержании в стакане воды около 0,7 г, а сахарина — всего 1,4 м. Отсюда и получается, что сахарин в 500 раз слаще сахара.

Сахарин помимо сладости обладает еще и **канцерогенностью**. Тем не менее Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) разрешает применять его в пищу, но в количестве не более 5 мг на килограмм массы тела в день.

Условно считается, что в такой дозе для взрослого, физически крепкого человека он не вреден.

Однако имейте в виду, что аспартам является белком, поэтому он вполне может вызвать аллергическую реакцию и даже приступ эпилепсии у людей с аномальной электрической активностью головного мозга. Если у вас хоть раз был приступ эпилепсии или подобного состояния, следует полностью отказаться от употребления продуктов с аспартамом.

Бетти Мартини (специалист по диабету и эксперт в области отравлений, вызванных аспартамом) в своей статье пишет: «Если вы используете аспартам («NutraSweet», «Equal», «Spoonful» и т. д.) и страдаете от симптомов фибромиалгии, спазмов, судорог, стреляющих болей, головокружения, головных болей, депрессии, суставных болей, звона в ушах, у вас немеют ноги, ухудшается зрение, наблюдается потеря памяти, вас беспричинно охватывает беспокойство, то у вас, возможно, развивается болезнь, вызванная приемом аспартама! **Аспартам — не просто генетически модифицированное вещество, а генетически созданный химический препарат, распространяемый и используемый на рынке как «полезная» пищевая добавка.** Однако, выкинув на рынок сладкий «продукт», изобретательная компания в буквальном смысле утонула в бессчетных потребительских судебных исках по поводу утраты здоровья в результате употребления в пищу «подсластителя». Однако надо отдать ему должное — он более чем успешно сопротивлялся, отвоевывая себе теплое место под генетически измененным, а потому весьма прибыльным аспартамовым «солнцем».

В XIX веке европейские державы боролись с распространением эрзац-сахара — сахарина. В Германии, например, законом от 1898 год. было запрещено применять сахарозаменители, а виновные подвергались тюремному заключению. В Бельгии в 1899 году издали закон, запрещающий производство, ввоз, хранение и продажу сладких продуктов химического синтеза. В России использование суррогатов (в любом виде) постановлением Медицинского совета от 7 августа 1890 года тоже воспрещалось, за исключением лечебных целей, а нарушителей ожидал огромный штраф.

По иронии судьбы, в 1901 году именно сахарин породил монстра ГИ-технологии «Monsanto Chemicals». Эта «многопрофильная» корпорация, кстати сказать, производила печально известный «Agent Orange», химическое оружие, применявшееся во время войны во Вьетнаме («ориндж» — это смесь гербицидов с огромным содержанием диоксина).

«Monsanto Chemicals» была основана именно для производства сахарина для компании «Coca-Cola». Однако в 1972 году для придания себе ореола респектабельности и в попытках отмежеваться от гербицидов и производства тотального яда — диоксина — корпорация становится «просто» «Monsanto», убрав из названия слово «Chemicals» — химический.

В Европе отношение к сахарину изменилось (как и в случае с маргарином) в Первую мировую войну. Тотальный дефицит продуктов питания вынудил европейские правительства временно легализовать эрзац-сахар. Однако разбогатевшие производители «сладкой химии» и не собирались останавливать производство, убеждая всех и вся не только в безвредности, но и в полезности суррогата. Но, что весьма характерно, это вещество еще и стремительно взлетает в цене и идет в продажу уже не в качестве компонента электролитов, а в качестве сахарозаменителя.

Подобная метаморфоза весьма типична для сахарина. Об «особой очистке» и прочих вымыслах, якобы, улучшающих качество сахарина, мы говорить не будем: любой вид этого «имида 2-сульфобензойной кислоты» (как называют его химики), в процессе производства получается химически чистым. Кроме того, за чистотой поставляемых компонентов электролитов и соответствием этой чистоты ГОСТу постоянно и тщательно следит заводская лаборатория, которая никак не связана и не заинтересована в сбыте сахарина.

Что может быть слаще сахара?

Следующий созданный «рафинад» — **цикламат** — был открыт в 1937 году в США и оказался в 30 раз слаще сахарозы. Один из самых «молодых» заменителей сахара — органическая соль **ацесульфам К**, полученный в 1967 году в Германии, — слаще сахарозы уже в 200 раз.

Самый же «сладкий» из ныне применяемых заменителей — **сукралоза**, которая слаще натурального сахара в 600 раз. Но и это далеко не предел: есть еще **тауматин** (**Е-957**,

комплекс белок-алюминий), он слаще сахарозы аж в 200 000 раз. То, что он сокрушает гормональный баланс и не разрешен к применению, — это уже «технические мелочи». Поди проверь, какой суррогат использован, например, в пакетике сухого «фруктового» напитка типа «просто добавь воды».

Пустопорожний рекламный призыв «Стакан «колы» — одна калория!» сделал свое дело, и в начале 50-х годов Америку захлестнула волна очередного увлечения, на этот раз заменителями сахара с низким количеством калорий.

При этом, согласно медицинской статистике, численность тучных американцев резко возросла именно после вхождения сладких суррогатов в моду.

По сравнению с 1971–1974 и 1988–1994 годами распространенность ожирения среди подростков в США подскочила вдвое — с 7 до 15 %, а среди девушек втрое — с 4 до 13 %. На треть стало больше полных американцев и среди взрослых.

Давно установлено, но упорно умалчивается, что некоторые из сахарозаменителей, например аспартам, повышают аппетит и вызывают жажду, что вовсю используется производителями «прохладительных» напитков: чем больше пьешь, тем больше мучает жажда. Даже если вам нечего терять, «кроме жажды», расстаться с ней подобные напитки вряд ли помогут. Можете поверить на слово: это очень способствует популяризации и сбыту «софт-дринков» — так называют эти напитки на родине «кока-колы».

Как пишет кандидат медицинских наук, эксперт «Известий» Александр Мельников, «давно известно, что напитки, содержащие пищевые добавки и обладающие ярким вкусом (сладким, кислым или их сочетанием) потребляются в больших количествах, чем «безвкусные» жидкости. Приятные ощущения играют с жаждой плохую шутку. Для здоровых такое питание не очень опасно: избыток воды выводится почками и кожей — с потом. Но больным с заболеваниями сердца или почек **лучше газировок избегать. Причем прислушаться к этому совету стоит не только больным, но и практически здоровым людям».**

Что будет с телом, если выпить «кока-колу»?

Через 10 минут 10 чайных ложек сахара «ударят» по вашей внутренней системе. Через 20 минут произойдет скачок инсулина в крови. Печень превращает весь сахар в жиры.

Через 40 минут поглощение кофеина будет завершено. Ваши зрачки расширятся. Кровяное давление повысится, потому что печень выбрасывает больше сахара в кровь. Блокируются аденозиновые рецепторы, тем самым предотвращая сонливость.

Через 45 минут ваше тело увеличит производство гормона дофамина, стимулирующего центр удовольствия мозга. Такой же принцип действия у героина.

Спустя час входит в игру мочегонное действие. Фосфорная кислота связывает кальций, магний и цинк в вашем кишечнике, ускоряя метаболизм. Увеличивается выделение кальция через мочу.

Более чем через час будут выведены кальций, магний и цинк, которые находятся в ваших костях, так же как и натрий, электролит и вода.

Вы в результате становитесь раздражительным или вялым. Вся вода, содержащая в «кока-коле», выводится через мочу.

И неудивительно, что для поддержания работоспособности и бодрости вам снова захочется выпить баночку «колы».

Круг замкнулся.

В этом детальном описании физиологических реакций и кроется, на мой взгляд, секрет повсеместной увлеченности людей любыми напитками с сахарозаменителями. Они просто-напросто делают из человека скрытого наркомана, не подозревающего о своей зависимости от легкого, но весьма опасного для здоровья наркотика.

Еще раз напомню, что ныне заменители сахара подразделяются на два вида:

• подсластители;

• заменители.

Для организма они абсолютно чужды и никакой пищевой ценности не представляют. В США **цикламат (Е-952)** запрещен с 1969 года по обвинению в **канцерогенности**, однако **сахарин**, находящийся под таким же обвинением, не запретили, но производителей обязали указывать на упаковках, что он **способен вызвать рак**.

Кстати сказать, цикламат в России рекомендуется Институтом питания РАМН в качестве целебного, посему у нас его смешивают с сахарином и сбывают под наименованиями: «Милфорд Зюсс» и «Рио-Голд». Подобное возможно, очевидно, только в России.

Такой заменитель сахара, как сорбит (Е-420), применяется в производстве аскорбиновой кислоты, в косметике и как заменитель сахара для больных сахарным диабетом.

Не менее известный ксилит (Е-967) применяется в производстве кондитерских изделий для больных диабетом. Служит сырьем в производстве алкидных смол.

Сорбит уступает сахару в сладости, а ксилит ему равен. Помимо «сахарности» они действуют как слабительные и желчегонные средства. Для возникновения побочного эффекта достаточно одного стакана «колы» или упаковки жвачки с суррогатом.

Кстати о жвачках. Упоминаемый уже профессор Берестов дает этому популярному изделию следующую характеристику:

> «Врачи считают, что жевательная резинка не столько полезна, как о ней говорят в рекламе, сколько опасна. Причем именно для детей, которые так ее любят! Почему? Судите сами. Во многие виды жевательной резинки, как выяснилось, в большом количестве входит аминокислота фенилаланин. Так вот, он в больших количествах вреден для мозга, особенно растущего, детского. Когда ферментная система, принимающая участие в метаболизме фенилаланина, не справляется с перегрузкой, возможно специфическое отравление мозга фенилаланином и продуктами его метаболизма, как это происходит при наследственном заболевании фенилпировиноградной олигофренией».

Множество похудательных диет проповедуют замену натурального сахара «подсластителями» или «заменителями». Дескать, именно сахар — виновник тучности. Увы, жаждущих с помощью эрзац-сахара уменьшить вес придется разочаровать: сократить количество потребляемых калорий не удастся — ксилит и сорбит содержат от 2,4 до 4 калорий на грамм, у натурального сахара — 3,95.

> Столкнуться с сахарозаменителями можно не только в сладких таблетках, но и в кондитерских изделиях, жевательной резинке, зубной пасте и множестве других продуктов. Чтобы их обнаружить, внимательно читайте этикетки. Нередко вместо названий конкретных заменителей сахара используют, согласно европейской классификации, индексы «Е»:
>
> • Ацесульфам К — Е-950;
>
> • Аспартам — Е-951;
>
> • Цикламаты — Е-952;
>
> • Сахарин — Е-954;
>
> • Ксилит — Е-967;
>
> • Сорбит — Е-420.

Иногда производители используют смеси из различных заменителей сахара, указывая их торговые (фирменные) названия. В таких случаях узнать, какой конкретно заменитель сахара в продукте содержится, практически невозможно. Фирменных смесей много, но информация о них в России для рядового потребителя традиционно недоступна.

Помните, **никакого ГОСТа у суррогатов нет и быть не может**. Посему, покупая продукт питания, обязательно смотрите «ТУ» или не ту еду вы берете. Натуральный сахар имеет твердый государственный стандарт — ГОСТ 21–78. И еще: натуральный продукт не обозначается всяческими «люксами», «плюсами» и «экстрами», а в названии его не используется ассоциативное «натур…» — он в этом просто не нуждается.

Парадоксы аспартама

В первой половине 80-х годов Национальная ассоциация безалкогольных напитков «NSDA» (представляющая 95 % компаний по производству безалкогольных напитков в США), составила протест, опубликованный в Отчете Конгресса США от 7 мая 1985 года, описывающий химическую нестабильность аспартама. После нескольких недель в жарком климате или будучи нагретым до 30 °C[24] (в документе — 86° по Фаренгейту), аспартам, например, в газированной воде распадается на метанол и фенилаланин (знакомый уже нам из книги Берестова). А печально известный метанол (метиловый, или древесный, спирт, убивший или ослепивший тысячи людей) в дальнейшем преобразуется в формальдегид, а затем — в муравьиную кислоту. Известно, кстати, что при приеме внутрь 5–10 мл метанола гибнет зрительный нерв, что порождает необратимую слепоту, а 30 мл. могут привести к летальному исходу.

Формальдегид — это вещество с резким, специфическим запахом, сильнейший канцероген. Фенилаланин же становится токсичным в сочетании с другими аминокислотами и белками.

В 1992 году «G. D. Searle» («NutraSweet» подписала соглашение с компаниями «Coca-Cola» и «Pepsi», став для них основным поставщиком аспартама. Очень странное соглашение, потому как уже тогда было известно, что аспартам в напитках нестабилен.

В этом же году FDA одобрила заявку компании «G. D. Searle» на свободное распространение аспартама на потребительском рынке (разумеется, только в США и на экспорт в страны третьего мира). Наконец, в июне 1996 года сотрудник FDA доктор Кеслер без уведомления общественности убрал все ограничения на использование аспартама и разрешил его применение во всех продуктах, в том числе подлежащих нагреванию и запеканию. Полнейший абсурд, потому что, как было тогда уже известно, при нагреве свыше 30 °C аспартам разлагается с образованием ядовитых веществ.

К 2002 году FDA уже располагало огромным количеством жалоб на аспартам. Более того, в распоряжении FDA есть около ста документально подтвержденных случаев отравления аспартамом в «пищевой» дозе. Среди последствий его применения зафиксированы такие состояния, как: потеря осязания, головные боли, усталость, головокружение, тошнота, сильное сердцебиение, увеличение веса, раздражительность, тревожное состояние, потеря памяти, туманное зрение, сыпь, припадки, потеря зрения, боли в суставах, депрессии, спазмы, заболевания детородных органов, слабость и потеря слуха.

Выявлено в разной степени достоверности, что аспартам может провоцировать опухоль мозга, склероз, эпилепсию, базедову болезнь, «хроническую усталость», болезни Паркинсона и Альцгеймера, диабет, умственную отсталость, туберкулез. При беременности аспартам воздействует непосредственно на плод даже при употреблении его в очень малых дозах.

Можно привести еще множество свидетельств достаточно серьезных организаций и всемирно известных научных центров, так или иначе подтверждающих побочные эффекты аспартама. Согласно заявлению Бетти Мартини из общественной организации «Mission Possible», «аспартам — это модифицированный продукт, имеющий относительно большое количество явных подтверждений опасности для здоровья и смертельных исходов, связанных с ним».

Ну а пока суд да дело, под давлением Американского общества потребителей в США принята обязательная маркировка продуктов, содержащих аспартам, — «Contains phenilalanine»

(содержит фенилаланин).

В России подобной маркировки нет. Поэтому и не является обязательным указание аспартама в списке ингредиентов продукта, а также о побочных эффектах от употребления этого вещества. Тем не менее, например, квас с аспартамом — в принципе, не квас вовсе, а сладковатая жижа. Квас получается только в процессе брожения и потому просто обязан содержать натуральный сахар.

Помимо сказанного следует особо отметить: ни в коем случае не пейте напитки, подслащенные суррогатами, на голодный желудок и без одновременного, употребления углеводной пищи — печенья, хлеба и т. п. Почему? Давайте рассмотрим этот физиологический механизм.

Итак, при употреблении пищи с сахарозаменителем вкусовые рецепторы дают сигнал организму, что поступает что-то сладкое. На самом деле ни сахара, ни иных углеводов нет. Но организм-то начинает вырабатывать инсулин и быстренько сжигать сахар, который уже есть в крови. Следом подается экстренный сигнал уже самого организма о низком уровне сахара в крови.

Далее при поступлении «сладкого» сигнала желудочно-кишечный тракт начинает подготовку к получению углеводов. Но мы и его обманываем, накормив в лучшем случае нулем калорий. Но ведь наш организм — система запасливая и памятная. И любой углевод, который попадает в желудок после этого «обмана», вызовет такой выброс глюкозы, которого прежде не бывало.

Аномальная гипергликемия — избыток глюкозы, за ней — избыток инсулина, затем — спешное отложение резервного жира. Ну а следом начинается резкое падение уровня глюкозы и наступает острое чувство голода. У человека может даже закружиться или заболеть голова. А желудок будет взывать и взывать к пище…

Истинен ли заменитель?

Приведенные факты достаточно красноречиво говорят: синтетический сахар проблем со здоровьем не решит, а сотворить новые вполне способен. Рекламные сказки о безвредности и даже полезности суррогатов — не более чем пустые байки.

Заменители сахара нужны больным диабетом (к сожалению, пока ничего другого им никто предложить не может) и «жвачным» людям, которые хотят сохранить зубы, но разрушить печень и особенно почки.

К слову сказать, никакой пользы зубам ксилит или сорбит не приносят — зубам ни холодно, ни жарко от их присутствия в жевательной резинке: что сахар, что заменители. Защита от кариеса существует лишь в рекламных роликах и сродни древним сказкам о кислотно-щелочном балансе (pH). Однако само жевание резинки и выделение излишней, физиологически неоправданной слюны и (рефлекторно) желудочного сока приносит колоссальный вред всему организму. А жевание резинки на голодный желудок может способствовать даже развитию гастрита или обострению язвенной болезни.

Кроме того, постоянная «тренировка» жевательных мышц весьма быстро приводит к образованию желваков и последующей деформации лица, что может привести к заболеваниям суставов, соединяющих верхнюю и нижнюю челюсть. Думается, что возникновение асимметричности лица за счет увеличения жевательных мышц только с одной стороны особенно «заинтересует» женщин.

Здоровым людям употреблять сахарозаменители — всё равно что принимать лекарства на основании того, что они, дескать, «сладкие и вкусные». Кроме того, суррогаты дают огромные возможности для фальсификаций продуктов, содержащих сахар.

Например, из 200 образцов различных сортов кваса, исследованных Московской городской санитарной станцией, сахарин нашли в 56 пробах. Среди 77 образцов различных продуктов (торт, сидр, мятные пряники, лимонад и др.), взятых в петербургских лавках, сахарин оказался в 21 образце.

Кроме того, необходимо учитывать, что, например, **йогурт с аспартамом широко применяется в детском питании**, а подобная замена натурального продукта, по существу, лекарственным препаратом недопустима.

Но и у диабетиков может возникнуть ретинопатия (опасное заболевание глаз, ведущее к ослаблению зрения и полной слепоте) вследствие отравления аспартамом в «обычной» дозе. Аспартам способствует тому, что уровень сахара в крови становится неконтролируемым, в результате чего пациент может впасть в кому».

Сказанное здесь не относится к истинному заменителю сахара — **фруктозе**, которую можно безбоязненно применять в качестве сахарозаменителя. Напомним, основной поставщик фруктозы — **натуральный мед**.

Завершая главу о напитках, хочу с прискорбием сообщить, что к ним относят у нас и такое наркотически-ядовитое изделие, как пиво.

Об употреблении этого популярного и очень распространенного сейчас изделия я не стану писать в данной книге, так как не считаю в отличие от нашего правительства, пиво пищевым продуктом. Подробная глава о страшных последствиях употребления позора нашей нации есть в моей книге «Алкогольный террор», вышедшей в издательстве «Питер» вместе с записью выступления профессора В. Г. Жданова на ДВД.

Хочу добавить лишь, что очень жду, когда наступит все же в нашем государстве тот светлый день, когда наиболее разумные политики вместе с активными сторонниками трезвости добьются-таки принятия закона о введении этого коварного алкогольного изделия в разряд всей прочей алкогольной продукции, а значит, в разряд ядов и наркотиков, к которым относится любое спиртосодержащее вещество.

Глава 10
Хлеб наш насущный

Страшно произносить эту фразу, но факт есть факт: одним из опасных продуктов современной пищевой промышленности является белый хлеб…

Об истории белой муки, из которой он выпекается, расскажем со слов специалиста по естественной терапии, действительного члена Британской гильдии врачей, члена Международного союза врачей-натуропатов М. Горена.

Мука, как известно, это тонкий порошок, который получается в результате помола зерен пшеницы, ячменя, ржи, кукурузы, овса и других злаков. Этот порошок состоит из двух различных частей: крахмала — вещества, легко усваиваемого организмом и очень питательного, т. е. собственно муки, и отделенных от зерен ростков и шелухи — так называемых отрубей. Отруби содержат очень мало калорий и, попадая в пищеварительный тракт, остаются непереваренными. Именно по этой причине в прошлом веке врачи рекомендовали своим больным «нежный» хлеб из белой муки, т. е. очищенный от отрубей, чтобы хлеб этот лучше переваривался.

Но вернемся к истории производства муки. Если зерно перемолото один раз, мука получается сероватой, гораздо менее привлекательной, чем та, которую мы видим сегодня в продаже. Если просеять через сито продукт, полученный после помола, то от более темной части отделится «белый» тонкий порошок. Этот процесс был известен людям с незапамятных времен.

Пропуская через тонкое сито продукт два, три, четыре раза, можно удалить в конце концов все отруби и получить, с одной стороны, муку, а с другой — отруби. Однако с отрубями удаляются все без исключения минеральные соли и большая часть витаминов — ничего этого нет в красивой, белой и вкусной муке!

Но белая мука имеет важнейшие «преимущества» перед мукой грубого помола: она дороже. Удаление отрубей требует времени и работы. Потеря в весе тоже должна быть возмещена. Вот и получается, что, прежде чем быть использованной в кондитерских и хлебобулочных

изделиях, белая мука становится привилегией богачей, а бедняки должны довольствоваться обычным «черным» хлебом. И надо сказать, что зажиточные слои общества расплачиваются за белую муку и за белый хлеб уже давно, с древних времен общеизвестные болезни аристократии и буржуазии — «несварение желудка» и «запор». Эти неприятные состояния в немалой мере являются следствием неумеренного потребления белого хлеба, кондитерских изделий, белой муки и белого сахара. В зубах бальзамированных древних египетских аристократов ученые обнаружили не меньше кариеса, чем в зубах современных жителей Соединенных Штатов.

Однако «неимущие классы» видели эту проблему в другом свете. Слуги первые настаивали на том, чтобы им давали тот же хлеб, который ели их хозяева. Вопрос потребления белого хлеба стал постепенно вопросом престижа, и тут речь шла уже не только и не столько о «гастрономической изысканности», но и о социальных принципах. Есть белый хлеб считалось модным, это поднимало авторитет потребителя в глазах окружающих.

Мукомольная промышленность приспособилась к новым требованиям. Начали применяться более совершенные методы помола. В процессе конкуренции были быстро освоены различные системы получения все более и более белой муки. С каждым разом она становилась все более тонкого помола и все более очищенной от отрубей. Наконец, был сделан последний шаг: чтобы мука утратила свои естественные свойства: в нее стали добавлять различные химические вещества, дабы она обрела безупречную белизну.

Чего боятся мучные черви?

Мука, обработанная химикалиями, приобрела еще одно важное преимущество с точки зрения торговцев, владельцев пекарен, кондитерских, хлебозаводов: она не подвергалась порче жуками, насекомыми и другими вредителями, которые наносят ущерб простой муке грубого помола. Почему? По той же самой причине, по какой черви избегают почвы, обработанной химикалиями. У мучных червей достает «ума», чтобы понять, что эта белая первосортная мука содержит в себе отраву. И они не прикасаются к ней, пока у них есть другая пища. Не то — люди, наши просвещенные современники. Они охотно потребляют эту муку, далеко не безвредную для здоровья.

Ясно, что каждый последователь естественной терапии старается, чтобы его пациенты были ограждены от «прогресса» в мукомольной промышленности и получали бы в нужных дозах отруби и другие полезные элементы, удаленные из муки цивилизацией. И все же этого недостаточно. Чтобы быть здоровым, нужно есть естественные продукты, хлеб, выпеченный из муки в ее натуральном виде.

Однако проблема белого хлеба и кондитерских изделий в действительности еще более сложна. Из всех существующих злаков западный мир потребляет преимущественно пшеницу. Но самый ли это лучший злак? А может быть, есть другие (скажем, овес и кукуруза), более полезные для человека?

Специалисты по вопросам питания еще более полувека назад пришли к едино душному мнению: лучше пшеницы злака нет. Ни один другой злак так легко и полностью не усваивается человеческим организмом, как пшеница. Иначе говоря, продукты, изготовленные из пшеничной муки, перевариваясь в человеческом организме, дают меньше экскрементов, чем те же продукты из другой муки. Поскольку к тому же пшеничная мука самая вкусная, удобна для приготовления из нее разных изделий и, наконец, самая дорогая, то и было установлено, что пшеница — самый лучший злак…

Пшеница — самый лучший злак?.

Однако в последующие годы картина постепенно менялась. Все большее число диетологов, главным образом специалистов по естественной терапии, начали усиленно рекомендовать своим пациентам хлеб, выпеченный из ячменной, кукурузной и овсяной муки. Эксперименты, проведенные в 1906 году в Америке (штат Висконсин), показали, что такая точка зрения вполне обоснованна.

> Цель эксперимента заключалась в том, чтобы установить, будет ли разница, если кормить коров пшеницей, либо кукурузой, либо овсом, либо смесью этих трех злаков. При условии, что калории и минеральные соли во всех четырех подопытных группах будут одинаковы по количеству и качеству.
>
> Разница между этими четырьмя группами оказалась очень наглядной уже в конце первого года испытаний. Коровы, которых кормили кукурузой, были в прекрасном состоянии, их телята — здоровыми, сильными и прекрасно развивались. Удой молока от этих коров повысился и достиг в среднем 24,03 л в день. Затем следовали коровы, которых кормили овсом или смесью пшеницы, ячменя и кукурузы. Правда, у них рождались слабые и больные телята, а молока они давали лишь 19,29 л в день. В наихудшем состоянии оказались коровы, которых кормили только пшеницей. У них телята рождались мертвыми или преждевременно; весили эти коровы гораздо меньше, чем в других группах, и молока давали всего 8 л в день.
>
> Добавим еще, что, меняя рацион, удалось вернуть ослабевшим подопытным животным здоровье и силы и, наоборот, перевести здоровых коров в разряд больных и слабых.

«Поэтому я, — пишет Михаэль Горен, — принадлежу к школе тех диетологов, которые рекомендуют тяжелым больным заменять пшеницу другими злаками. Для меня очевидно, что многие пациенты с аллергическими расстройствами более чувствительны к пшеничной муке, чем к кукурузной или овсяной, и это одна из причин, по которой следует остерегаться пшеницы и заменять ее, по возможности, другими злаками».

Глава 11
Чего не следует есть и пить

Дабы не увлекаться и не расписывать далее страсти-мордасти вокруг такой привычной и любимой нами еды, представлю в данной главе поименно те продукты, которые лучше не есть или стоит **существенно ограничить** их присутствие в своем ежедневном рационе. Скажу сразу, что перечисленные ниже продукты получили столь широкое распространение, что многим людям трудно будет даже помыслить без них свое существование. И все же, если вы готовы выбрать в качестве приоритета свое здоровье, а не опасные для жизни привычки, советую ознакомиться с данным списком, взятым из «Энциклопедии безопасности», написанной В. И. Громовым и Г. А. Васильевым.

И не волнуйтесь: те, кто ушли от чрезмерного увлечения приведенным здесь перечнем продуктов, нисколько не чувствуют себя ущербными. Им по вкусу пришлась кипучая, полнокровная и счастливая жизнь без лекарств и без болезней, и теперь они не представляют себе, как можно было питаться чем-либо подобным.

Каждый выбирает сам: ограничения и здоровье либо **свобода в еде и болезни**.

Впрочем, ограничения эти являются таковыми лишь временно. По мере оздоровления и очищения организма человек сам начинает инстинктивно избегать вредной пищи.

Список «вредностей»

1. **Соль**. В идеальном питании соль почти не употребляется, а также сводятся к минимуму соленые огурцы, помидоры, грибы и т. п., исключаются хрустящий картофель, соленые крекеры, некоторые сыры и другие пересоленные продукты. Квашеная капуста допускается, когда нет других источников витаминов, а также в морозы.

2. **Сахар** и особенно сахарозаменители и все продукты, куда они входит: кондитерские изделия, варенья, джемы, компоты, мороженое, подслащенные соки, напитки и др. В принципе, травяной чай с сахаром или с вареньем в качестве отдельной еды иногда можно позволить, но в сочетании с другой пищей сладкое решительно противопоказано. Съеденный с крахмалами или белками, сахар вызывает гнилостное брожение, с фруктами он закисляет кровь. Фрукты — мощный источник щелочи, но с сахаром они становятся такими же мощными

источниками кислоты. Мед в умеренных количествах подобных реакций не вызывает, но даже мед лучше есть отдельно (хотя по чуть-чуть мед можно добавлять во многие блюда). Заготовки из ягод с сахаром значительно менее вредны, чем просто сахар. Дело в том, что при хранении ферменты ягод и фруктов переводят часть сахара во фруктозу, к тому же подобные смеси содержат немало витаминов. Но все равно варенья, джемы и прочие изделия на основе сахара — продукты не самые лучшие (хотя приемлемые и даже желательные — когда нет других источников витаминов).

3. **Маргарин**, кулинарные жиры, растительное сало и прочие искусственные жиры. Если здоровье не безразлично, то ни есть их, ни готовить на них нельзя.

4. **Консервы**. Это абсолютно мертвые продукты. Мясные и рыбные консервы к тому же пересыщены солью и консервантами. Овощные консервы иногда бывают съедобны и возможны за неимением лучшего. Часто бывают приемлемы также фруктовые и овощные пюре для детского питания. Но годятся они лишь на самый крайний случай, когда невозможно найти ничего свежего. Можно, однако, делать фруктовые и овощные заготовки самим. Но лучше по возможности обходиться всем свежим. Капуста, картофель, морковь, свекла сохраняются до самой весны, зелень же можно выращивать либо покупать.

5. **Кофе**. Это стимулятор и, как все стимуляторы, не является продуктом питания и должен быть отнесен к лекарствам. Все, кто часто пьет кофе, больны, и им не суждено испытать, что значит быть по-настоящему здоровым, пока их нервная система не оправится от систематического насилия, вызванного этим напитком.

6. **Чай**. Все, что говорилось о кофе, относится и к крепкому черному чаю. Слабенький чай допускается, но лучше всего пить травяные чаи. Зеленый чай менее вреден, чем черный, его часто применяют при расстройствах, метеоризме, дисбактериозе. Но ни к черному, ни к зеленому чаю лучше не привыкать.

7. **«Фанта», «кока-кола», «пепси-кола», «спрайт»** и другие подобные им газированные напитки. По своему разрушительному действию на организм они многократно превосходят и кофе, и чай. «Фанта», «пепси-кола» и им подобные — это чисто коммерческие изделия, вызывающие многие болезни. **Вообще лучший из всех напитков — чистая вода!**

8. Все **колбасы, а также копченая рыба, ветчина, копченая грудинка** и т. п. Вареную колбасу трудно даже назвать продуктом. Сосиски по качеству чуть лучше, но и они не могут служить сносной пищей. В копченостях много раздражающих веществ и соли, они довольно ощутимо «бьют» по пищеварительным и выделительным органам и очень сильно закисляют кровь.

9. Всё **жареное**. При жарении образуются ядовитые и канцерогенные вещества (особенно когда жир со сковородки пускают в ход по несколько раз). Много ядовитых соединений получается и при нагревании всех растительных масел, кроме кукурузного. Если в виде исключения все же приходится что-нибудь обжаривать, то лучше это делать только на топленом масле. Румяные корочки, такие аппетитные на вид, чрезвычайно трудно усваиваются и способствуют гастритам, колитам, язвам, заболеваниям печени и почек.

10. **Уксус, перец, томатные соусы, горчица, маринады** и другие острые или кислые приправы. Эти продукты призваны «улучшить» вкус блюд, чтобы можно было есть их и без чувства голода. Но они сильно раздражают пищеварительные и выделительные органы, мешают их нормальной работе и способствуют многим болезням. Такие раздражители допустимо употреблять лишь в микродозах и, разумеется, не постоянно.

11. **Рафинированное растительное масло**. Если и употреблять его в пищу, то в минимальной степени.

12. **Майонез**. Майонез безусловно вреден и абсолютно не совместим с понятием здоровой пищи.

13. Вялые, **несвежие овощи, подпорченная зелень**. Они не только не полезны, но даже могут вызвать отравление. То же относится и ко вчерашним салатам.

14. Повторно **разогретая или несвежая пища**. Приготовленный салат уже через полчаса теряет половину своей пищевой ценности. Более того, в нем начинают усиленно развиваться микроорганизмы (особенно если заправлять сметаной или майонезом) и нитраты активно превращаются в нитриты. При повторном разогревании теряются также почти все ценные вещества продуктов. Остаются калории и продукты бактериальной деятельности блюда (ведь микробы развиваются даже в холодильнике, хотя и гораздо медленнее, чем при комнатной температуре).

15. **Изделия из очищенной пшеничной муки** хлеб, макароны, сушки и др. Сушки, сухари, вермишель и макароны лучше вообще исключить из своего меню. Если их все же приходится есть, то необходимо очень долго и тщательно пережевывать, особенно макаронные изделия. Пшеничный хлеб из «качественной» муки, по утверждению большинства видных диетологов, тоже весьма вреден. Переваривается он, правда, легче сушек или макарон, но довольно сильно закисляет кровь. Совсем другое дело — хлеб из непросеянной пшеничной муки или хлеб с отрубями, с цельными зернами. Но и его есть вволю можно лишь тем, кто занят тяжелым физическим трудом.

И еще. Огромную роль в качестве хлеба играет выпечка. Отлично выпеченный хлеб из самой «высококачественной» муки, несомненно, предпочтительнее хлеба из цельной муки, но плохо пропеченного.

16. **Шлифованный рис**. Его советуют избегать по тем же причинам, что и белого хлеба, — такой рис закисляет организм. По возможности лучше покупать менее очищенный рис 2-го сорта, а еще лучше — бурый (желтый) рис.

17. Диетологи не рекомендуют также **сухофрукты, обработанные раствором сернистой кислоты или сернистым газом**. А по технологии подобной обработке у нас подвергают яблоки, груши и большую часть абрикосов. Курага без двуокиси серы имеет более темный, почти коричневый, до бурого, цвет. Обработанные сухофрукты желательно замачивать на несколько минут в чуть теплой воде, тогда большая часть двуокиси серы перейдет в раствор.

Что пить?

Наилучшим напитком мы считаем чистую воду. Кроме того, для больных и ослабленных людей рекомендуются травяные чаи, обладающие целебными свойствами

Фруктовые и овощные соки занимают промежуточное положение между пищей и напитками. Они вкусны, полезны, прекрасно освежают. Их можно пить в качестве завтрака или полдника либо примерно за час до еды (или спустя 2–3 и более часов после еды). Если же постоянно пить соки между приемами пищи, то желудок не будет отдыхать, так как они все же требуют некоторого переваривания. А постоянная, без перерыва, работа желудка приводит к несварению, гастритам и другим нарушениям.

Овощные соки в отличие от фруктовых можно пить непосредственно перед едой и после еды. Полезнее, однако, принимать их за 15–20 минут до твердой пищи.

Хлебный квас в нынешнем исполнении не является полезным напитком. У людей с ослабленным желудком он может вызывать сильные боли и брожение. Но некоторые переносят его великолепно.

К вредным напиткам относятся также кисели и молочные коктейли с сахаром или сиропом. Нормальные домашние компоты из фруктов или сухофруктов можно есть как отдельную пищу, например на полдник.

Глава 12
Что же есть?

«Что же есть теперь, если всё вредно?» — наверняка вопросил уже не раз озадаченный, возмущенный и растерянный читатель.

Когда я задаю этот же вопрос своим слушателям, то слышу самые разные ответы, суть которых крутится, как правило, вокруг травы и всяческих растений. Причем раздражение от такой скудной перспективы так и слышится в ответах некоторых торопыг.

Для правильного ответа на этот вопрос я предлагаю вернуться к двум предыдущим вопросам, уже разобранными нами в тексте: для чего мы едим и на что мы тратим энергию?

И если мы всё-таки хотим использовать пищу как источник энергии, а тратить на нее хотим минимальное количество своих ресурсов, то подход к выбору еды должен быть предельно рациональным. То есть **использовать в своем рационе нужно продукты, содержащие максимальное количество энергии, с одной стороны, и требующие минимальных энергозатрат организма на ее усвоение — с другой**. В этой банальной формуле и кроется один из главных законов рационального питания.

Меня, кстати, всегда поражало совпадение по звучанию двух разных слов: «рациональный» и «рацион питания». У этих разных по смыслу понятий не случаен один корень, который в переводе с латыни означает «разумный». То есть разум надо приложить к выбору продуктов, которые питают в свою очередь наш разум. И именно через мозг идет, как известно, контроль за всеми пищеварительными процессами, происходящими в нашем теле.

Так что же всё-таки есть, исходя из этой позиции разумного питания?

Всё, что растет под солнцем! Когда я впервые прочла эту фразу, то не могла не восхититься ее красотой, лаконичностью и богатством смыслового содержания. Лучшей рекомендации по питанию я просто не нашла за последние 20 лет, а глубина этой фразы до сих пор поражает меня. Не просто растительную, не просто натуральную, целебную, вегетарианскую, постную или полезную еду нужно есть, а именно то, что растет под солнцем.

Давайте разберемся в этом высказывании и согласимся, что, по крайней мере, пять источников энергии мы точно получаем, применяя такой подход к выбору продуктов.

• **Во-первых**, мы получаем через эти продукты мощь, тепло и богатейшую **энергию солнца** и его витаминной кладовой. Ведь только при солнечном свете полноценно идут процессы биосинтеза в растениях, только солнечное тепло дает им силы и витамины.

• **Во-вторых, энергия воздуха** и содержащегося в нем кислорода, углекислоты. Без воздуха (в вакууме) нет жизни на земле.

• **В-третьих**, мы имеем во всем, что произрастает, **энергию воды**. Урожай не вырастет без полива. Недаром так страстно молились люди, чтобы Бог или боги не лишали их земли дождей. Существовали целые ритуалы по вызыванию дождя во время засухи.

• **В-четвертых**, любое растение передает нам **энергию земли**. Именно почва накапливает и передает всему, что растет, богатейший комплекс всевозможных минеральных веществ. Без их постоянного пополнения просто не могут идти многие обменные процессы внутри нас, выполняться большинство жизненно важных функций.

• И **в-пятых**, культурное растение чаще всего не вырастет без **энергии человеческих рук**, человеческой души и человеческого желания получить достойный урожай как награду за свои труды. Можно, конечно, жить плодами только дикой природы, но это вряд ли будет полноценным питанием, ибо не так много на земле мест, где все 600 видов растений растут сами по себе. Даже в теплых краях ничего само не вырастет без полива, орошения и периодического удобрения или осушения почвы, что может сделать только человек. Не случайно есть целый ряд земледельческих профессий, которым люди специально обучаются долгие годы.

Впрочем, и без особой квалификации многие собственники выращивают самые разные плоды, которые почему-то кажутся им вкуснее рыночных и магазинных. А потому, что с любовью растили! И разговаривали с семенами, и радовались каждому ростку, и берегли его от холода, ветра и засухи, и рыхлили для притока воздуха, и от сорняков освобождали… Разве такой плод может быть невкусным, неэнергоемким и бесполезным?

> Я спрашиваю своего престарелого свекра, зачем он ездит каждый летний день в свои 84 года на свой загородный участок за 85 км от города и трудится там, не покладая

рук? Неужели он думает, что ему не хватит его пенсии на еду или что мы не купим ему тех же ягод, фруктов и овощей?

Свекор подумал над этим вопросом и огорошил меня своим ответом: «Так ведь интересно же! Знаешь, как приятно и интересно наблюдать, когда посеянное тобой прорастает, цветет, крепнет, а потом дает урожай».

К перечисленным пяти пунктам я бы добавила еще один, который осознала только этой зимой, когда готовилась к сдаче экзамена по философии Средних веков. Так вот, один мудрый мыслитель сказал когда-то, что и зерно не вырастет, если Бог не вложит в него свою **божественную энергию**, не даст ему силу и способность превратиться из маленького зернышка в крепкий колос или из крохотного семени — в раскидистое дерево, усыпанное сочными, вкусными и полезнейшими плодами.

Откуда дровишки?

Так вот, беря любой продукт в руки или выкладывая его в тарелку, спросите себя: **«С какого дерева, куста, цветка, грядки сорван этот плод, в каких условиях он рос и каким образом был доставлен к прилавку?»** И если путь от растения до вашего стола просматривается легко, значит, продукт этот содержит в себе энергию и его можно употребить в пищу. Если же путь продукта к вашему рту тернист и туманен, лучше даже и не покупать его. Или употребить при большом желании в очень ограниченном объеме.

Возьмем в качестве примера углеводы — основной поставщик энергии в наш организм. Можно есть то, что называется аспартамом, которым насыщены все кондитерские изделия. А можно взять в рот мед, который почему-то далеко не у всех занимает прочное и почетное место на столе в отличие от сахара.

Так вот, глядя на мед, можно легко представить себе пчелку, которая летает с цветка на цветок, собирая нектар в хоботок, чтобы принести его потом в свой улей. А из улья этот целебный нектар почти напрямую попадает на наш стол, не пройдя в идеале никаких термических и химических обработок и сохранив максимум витаминов солнца, воздуха, воды, земли и различных растений. Не забудем и о том, что пчела — древнейшее и разумнейшее существо на планете, как доказывают специалисты по апитерапии.

Теперь вспомним хотя бы приблизительно, как выглядит сахарный тростник или сахарная свекла, и попытаемся представить, сколько сложных химических преобразований прошли эти растения, прежде чем превратиться в мелкий белый кристаллический порошок. Наш организм просто не в состоянии распознать эти многоступенчатые технологии, поэтому сахар и называют продуктом с отрицательной калорийностью. То есть на его усвоение нам требуется больше энергии, чем он сам в себе содержит. Если же он встроен в сложные комбинации с другими тяжелыми продуктами, например с ненатуральным жиром и химически обработанной мукой, то бедному организму остается только посочувствовать. Добавим к этому, что сахар — коварнейший из пищевых обманщиков, отчаянный «спорщик» и «скандалист». Попав в теплую, темную и кислую среду желудка вместе с другими блюдами, сахар не будет тихо в сторонке ждать, когда переварятся находящиеся там продукты и он попадет в нижележащие отделы ЖКТ, где и начнется его расщепление. В замкнутом пространстве желудка сахар норовит тут же вступить со всеми другими проглоченными продуктами во взаимодействие, со всеми перессориться, расскандалиться и, по сути, отравить все, с чем соприкоснется. Реакция этих взаимодействий называется в науке брожением, ну а для нас важно, что из нормальных, полезных в общем-то продуктов мы можем получить забродившую помойку, которая не напитает нас, а ляжет тяжким балластом на кишечник и весь организм.

С этим и связана популярная рекомендация многих диетологов: сладкое нужно есть отдельно от всей остальной пищи. Я бы добавила — сладкое и жидкое, потому что именно через сладкий чай, кофе, сок, компот и прочее сахар и попадает в нас во время трапезы. И сколько ни пишут популяризаторы правильного питания об этом важнейшим правиле, люди в большинстве своем заканчивают или сопровождают каждый прием пищи каким-то подслащенным напитком или несладким чаем, кофе с каким-нибудь десертом. Что стоит за нежеланием слышать и применять на практике

несложное, но очень полезное правило? Лень, привычка, невежество или какое-то странное наплевательство на себя, на здоровье своих близких и детей. Мне, честно говоря, кажется, что хозяйке просто проще семью один раз посадить за стол, накормить, убрать посуду и чувствовать себя спокойной и свободной до следующей еды. Я права?

Обратимся теперь к жирам, которые тоже отвечают за поступление и выработку внутри нас тепла и энергии. Одно дело, если мы употребим в пищу жутко опасные трансгенные маргарины под видом сливочного масла, и совсем другое, если масло будет выдавлено из семян или плодов, которое росли и грелись под солнышком. Одно название «подсолнечное» чего стоит, если, конечно, производители не обработали его по своим противоестественным технологиям.

Поэтому нужно просто посмотреть на этикетки растительных масел и понять, что жир напрямую можно получить из тех же оливок, семечек, кукурузы, льна и многих других растений. Натуральные и усвояемые жиры содержатся также во всех семенах, орехах, во многих злаках и даже отдельных фруктах и овощах. Всем известно, насколько питательны и вкусны доступные ныне нам бананы и авокадо, не говоря уж о более экзотических заморских плодах. Да что там какие-нибудь манго и киви, я с удивлением в свое время прочла, что даже морковь и капуста содержат определенное количество жиров, не говоря уж о многих травах, богатых эфирными маслами!

И наконец, белки, которые мы можем получать из убитых животных или из богатых по аминокислотному составу растений, семян, орехов, бобов, круп и пр. Даже если опустить всю эту страшную эпопею про условия, в которых росли бедные животные, и способы их забоя, то для переваривания относительно свежего куска расчлененного останка живого существа вам понадобится примерно 700–800 калорий из 1000 полученных, к примеру. Для усвоения же какой-либо натуральной каши или блюда из цельной крупы или гороха объемом в те же 1000 калорий ваш организм потратит на переваривание порядка 200–300 калорий, использовав остальное на другие энергоемкие функции. Цифры эти очень условны, конечно, они лишь отражают порядок энергозатрат. Не забудем к тому же и того, что в процессе своего долгого путешествия по нашему длинному кишечнику мясо будет выделять всевозможные яды и токсины, на нейтрализацию которых наш организм тоже потратит немало дополнительных усилий.

Таким образом, с чисто практической точки зрения большое значение имел сам факт открытия того, что:

а) ценнейшие вещества содержатся в той части растения, которая небогата калориями и поэтому не играет большой роли в диете с точки зрения количества пищи;

б) это неизвестное новое вещество находится в той части растения, которая менее вкусна.

Что касается злосчастного вопроса о нитратах, которыми якобы напичканы растения, то здесь важно понимать следующее. Любые растения постоянно извлекают нитраты (соли азотной кислоты) из почвы и превращают их в органические азотосодержащие соединения (аминокислоты, белки и др.). В этом и заключается уникальная особенность растений — из минеральных солей производить органику. Растения, собственно, этим и живут, поэтому в них всегда есть нитраты (те, которые уже поступили из почвы, но еще не успели превратиться в белки). Однако распределяются нитраты в растениях очень неравномерно. Меньше всего их бывает в плодах, вот почему фрукты и зерновые в отношении нитратов обычно вне подозрений. Защитные механизмы на нитраты в общем-то предусмотрены природой: нормальный обмен даже предполагает какое-то наличие этих солей, весь вопрос — в дозе.

Стремление же улучшить вкус, сохранность и внешний вид продукта приводит нередко к тому, что из полезного он превращается во вредный, причем настолько, что приводит к гибели людей и животных.

Академическая медицина с большим опозданием приняла к сведению этот урок. А наша цивилизация продолжает тем временем методически разрушать естественные продукты

питания, чтобы придать им больше привлекательности, хотя это делается во вред здоровью.

Вода воде рознь

Очень коротко поговорим о воде, так как книг и статей на эту тему написано сегодня более чем достаточно и нет смысла повторять, как важна чистая вода для нашего здоровья, молодости и долголетия. Поэтому ограничимся краткими выводами.

> Рекомендуется выпивать от 10 до 15 стаканов воды в день (2–3 л). Летом, понятно, пьют больше, зимой — меньше. В эти литры не входят супы и чай скрытая жидкость.
>
> Ведь вода как химическое вещество присутствует в любой еде. Образуется она и из других компонентов при переваривании пищи. Сто граммов жиров, например, дают при окислении 107 г воды, а 100 г углеводов или белков — соответственно 55 и 41 г. Помните верблюда, способного неделями не пить? Он просто сжигает свой запасенный в «горбах» жир и экономно использует получающуюся воду. В жару расход воды может значительно возрастать, на холоде существенно уменьшаться. Зимой организм автоматически сокращает потребность в жидкости.
>
> О том, как пить: нужно смаковать каждый глоток, представляя пользу, которую он несет. При этом из воды наиболее полно поглощаются жизненные силы.
>
> Обязательными считаются приемы воды утром, сразу после пробуждения, вечером, перед сном, и в течение дня за полчаса до еды, примерно по стакану каждый раз. Разумеется, если за 30–40 минут до еды вы съедаете пару яблок или выпиваете стакан сока, то воду можно и не пить либо выпить раньше — смотря по своим ощущениям.

Со временем очищенный и здоровый человек приобретает «чувство воды», он просто знает, когда и сколько ее нужно. Но пока это не достигнуто, первые месяцы, а иногда и годы, лучше пить больше, чем меньше. Исключения здесь бывают только при некоторых нарушениях водно-солевого обмена, например у беременных. Причиной отеков могут быть и больные почки, сердце, сосуды. Все эти нарушения обычно еще усугубляются перебором соли.

Впрочем, известны случаи, когда люди специально приучали себя выпивать по 4–5 и более литров в день и потом уже не могли обходиться меньшим количеством жидкости. Это, конечно, тоже патология.

Здоровый человек в состоянии одинаково легко не пить весь день или выпивать по нескольку литров, но больной обычно не может много пить (а в некоторых случаях — мало пить). А как раз ему вода особенно нужна (или не нужна).

> Если у человека больной желудок или кишечник (хотя обычно это взаимосвязано), то лучше всего пить теплую, почти горячую воду — и зимой, и летом, и утром, и вечером, и перед едой. Утром она стимулирует и моментально прогоняет сон. Вечером — успокаивает, способствует хорошему ночному пищеварению и восстановлению сил. За полчаса до еды она очищает желудок от остатков предыдущей трапезы, готовит его к новой пище, возбуждает аппетит.
>
> Здоровые же люди могут пить как теплую воду, так и воду комнатной температуры — по желанию. Холодная вода и напитки противопоказаны всем.
>
> Часто спрашивают, когда лучше пить после еды. В принципе, иногда трапезу можно завершать приемом жидкости — если пища очень острая, или очень жирная, вроде плова, или очень сухая, например хлеб. В таких случаях наиболее подходит горячий травяной чай (конечно, без сахара) или просто горячая вода. При нормальной же пище не рекомендуется обильное питье.
>
> Но если хочется, то немного попить можно. Эта жидкость будет как бы составной частью трапезы, и организм уже сам разберется, что с ней делать дальше. А вот после этого какое-то время желательно воздерживаться от напитков. После фруктов

> — полчаса, после крахмалистой пищи — от часа до двух, после белковой — полтора-два часа.
>
> В остальное время между приемами пищи воду пьют без ограничений. Лучше всего держать графин прямо на рабочем столе и всегда, как только захочется, отхлебывать по нескольку глотков. Если значительная часть дня проходит в разъездах, в летнее время удобно обзавестись небольшой флягой и «прикладываться», когда пересыхает во рту.

И конечно, вода должна быть хорошей. Качество водопроводной воды, к сожалению, в последнее время во многих местах ухудшилось, и ее приходится специально очищать.

Лично мне как потребителю самой вкусной и полезной кажется обогащенная и активированная кремнием сырая вода. Этот неприметный минерал серовато-черного цвета не только гарантированно очищает любую воду, но и восстанавливает ее структуру, делает более воспринимаемой мембраной наших клеток. Конечно, не все разновидности кремния имеют эту уникальную способность, поэтому на своих курсах я предлагаю кремний, получаемый из одного из немногих редких месторождений, существующих на земле.

Можно ли выжить без мяса, молока и масла?

«Но как же все-таки без мяса, молока и масла? — возопит в очередной раз возмущенный читатель. — Можно ли выжить на таком вашем разумном рационе современному человеку?»

Я лично знаю немало людей, соблюдающих уже десятки лет вегетарианскую диету, которые выглядят и совершенно здоровыми и моложавыми при этом. Я знаю также множество людей, соблюдающих, как и я, многодневные посты и при этом не чувствующих себя ущербными. Среди ваших знакомых тоже наверняка есть правоверные христиане, мусульмане, йоги или буддисты, которые постятся или воздерживаются от животной пищи по духовным или этическим соображениям.

К этим людям можно относиться по-разному, также как к их взглядам и образу жизни, но нельзя по-разному воспринимать фактический и научный материал, который накопило человечество за период своего развития.

Так вот, когда ученые решили выяснить, есть ли на земле по-настоящему здоровые люди или нации, то с удивлением обнаружили народ, который можно назвать безусловно здоровым. О нем очень хорошо рассказано в книге Михаэля Горена «Путь к здоровью и долголетию». На этого автора я и буду ссылаться в следующей главе.

Глава 13
Единственный в мире здоровый народ

Прежде чем рассказать о самой здоровой народности на земле, разберем прежде всего, что понимается под словом «здоровье».

Врач скажет, что здоровье — это такое состояние, в котором при самом тщательном обследовании, не наблюдается никаких признаков заболевания — ни физического, ни душевного.

Но есть и другое определение, пожалуй, более точное.

> «Здоровье следует понимать как состояние полного благополучия и хорошего самочувствия. Не как отрицательное определение — „нет болей, нет функциональных расстройств‟, а как положительное — есть чувство прекрасного функционирования тела и умственных способностей. Когда каждые из 248 членов и 365 жилок организма действуют как часы. Если человек чувствует, что его тело, каждый орган, каждая конечность, каждая частица полны сил, возникает чувство полного счастья. Нельзя не чувствовать себя счастливым при столь чудесно устроенном организме», — пишет М. Горен.

Здоровье в таком понимании означает, между прочим, что человек всегда в хорошем настроении, всегда весел и расположен к труду и развлечениям в равной мере. В таком смысле здоровье означает, что старость должна быть бодрой и жизнерадостной, а не бессильной, изнемогающей под тяжестью разных недугов, которые мучают современного человека. И наконец, последнее по счету, но не по значению: здоровье подразумевает, что **жизнь должна подойти к своему концу легко и без всяких мучений**. Здоровый мужчина, здоровая женщина спокойно встречают свой последний час. «…И смеется ко дню последнему», — сказано в Притчах Соломона о толковой жене. Это относится в равной мере и к мужчинам.

Можно в наше время встретить людей с таким отменным здоровьем?

Оказывается, можно. Это — хунзы. Народность эта, правда, малочисленна (всего 15 000 человек), но ей совершенно неизвестны болезни.

Среди исследователей, открывших этот народ, находился молодой талантливый военный врач Мак-Карисон, который 14 лет прослужил в окрестностях северной границы Кашмира (в ту пору — Британская Индия). Британские власти возложили на него обязанность бороться в этом районе с болезнями.

Выполняя свои служебные обязанности, Мак-Карисон тесно общался со многими не болеющими народами и племенами, обитающими между Тибетом, Китаем, Памиром, Афганистаном и сегодняшним Пакистаном, и во время своих скитаний по этим местам он однажды столкнулся с народностью хунзы. С первого же взгляда его привлекли их красивое, стройное телосложение и высокая работоспособность.

Правда, в ту пору этого врача не интересовали здоровые люди, а лишь больные и их болезни и недомогания. Среди хунзов все были здоровы, если не считать нескольких переломов костей и воспаления глаз.

Однако вскоре Мак-Карисону поручили проверить влияние витаминов (незадолго до этого открытых учеными) на базедову болезнь. Ради этого в Конуре была организована специальная научно-исследовательская медицинская станция.

В одном из своих первых исследований Мак-Карисон приобрел несколько тысяч крыс, разделил их на две группы — подопытные и контрольные животные. Вторая группа должна была быть совершенно здоровой. Но тут его начали одолевать сомнения: в какой мере совершенны эти эксперименты? Хотя крысы, как и люди, всеядные, они все же не могли заменить людей. Надо, следовательно, ставить опыты и на людях. Но если в больных «подопытных» людях недостатка не будет, где взять совершенно здоровых людей для контрольной группы? И тут он вспомнил о хунзах. Практически все они были здоровы.

И еще Мак-Карисон вспомнил, что он нигде не занимался проблемой здоровья и интересовался исключительно болезнями. В студенческие годы, во время учебы в университете и затем во время практической работы он ни разу не ставил перед собой вопроса: а что такое здоровье? И отныне он решил всесторонне и обстоятельно изучить этот вопрос. Но прежде, чем продолжить рассказ о его исследованиях, вернемся к хунзам.

Это довольно примитивный и очень бедный народ. Ни один западный человек и помыслить не может о том, чтобы вести жизнь, подобную той, какую ведут хунзы, даже ценой обретения счастья и полного здоровья. Живут они в гористой местности, почти полностью лишенной плодородной почвы. Лесов там нет, и каждый клочок земли находится под плодовыми деревьями. Лугов тоже нет, поэтому каждая пядь земли отводится под овощи и картошку. Обрабатываемые земли испытывают нехватку воды: дожди там очень редкие, и те идут только в течение трех-четырех зимних месяцев, когда температура падает до нуля и ниже. И снегов там очень мало. Поэтому вода в этих краях на вес золота, ее собирают, дорожат каждой каплей и пользуются системой каналов, по которым вода доставляется издалека.

Коровы там чуть побольше сенбернаров, тощие козы и овцы пасутся на горных склонах, покрытых камнями. В таких условиях животные дают очень мало молока и еще меньше жира. Корова дает менее двух литров молока в день, и то лишь сразу после отела. Овцы и вовсе не дают молока, козы — самую малость. Мясо этих животных жилистое и совершенно обезжиренное.

И люди едва спасаются от голода, особенно в зимние месяцы. Зимой они укрываются в своих крохотных каменных домах. В них нет окон (чтобы не напускать лишнего холода) и всего одно отверстие, которое служит дымоходом. Оно же обеспечивает вентиляцию воздуха. Никакой мебели, семья живет вместе: спят, едят и зачинают потомство на каменных скамьях, высеченных вдоль стен. Домашний скот «расквартирован» в прихожих.

Подобная картина способна лишь отпугнуть современного человека, столь приверженного гигиене. Однако это еще не все. Поскольку, как уже было упомянуто, в окрестностях нет леса, — нет и дров для отопления. Огонь в очагах поддерживается за счет сухих веток и листьев, на нем варят пищу, но не хватает горючего для того, чтобы греть воду для стирки и купания. Поэтому люди умываются (и стирают одежду) только холодной водой. Более того, нет веществ, из которых можно было бы сделать мыло. Нет животных жиров, нет маслин для получения растительного масла.

Так и живет этот народ: без бань, без горячей воды и без мыла.

Нет достаточного количества продуктов питания и растительного происхождения. В зимние месяцы люди ведут «вегетативный» образ жизни, питаясь скудными запасами злаков (прямо в зернах) и сушеными абрикосами, и когда наступает весна, люди переходят на подножный корм, собирают травы и овощи, пока не наступает пора сбора первого урожая.

В течение восьмидесяти теплых месяцев хунзы живут на открытом воздухе. Спят, работают, развлекаются, женятся, рожают детей и умирают вне дома. Вся семья, включая сыновей, их жен, внуков и правнуков, живет вместе. Дети с самого раннего возраста видят все, что происходит дома и у соседей, с момента рождения и до смерти.

Пусть читатель попробует представить себе свое самочувствие, если бы он, его жена и теща жили в подобных условиях. Пусть спросит своего врача, не превратились бы его дети в невропатов, подверженных всевозможным умственным расстройствам. Достаточно вспомнить, как много толкуют нам психоаналитики о «душевных травмах» и «комплексах», об ужасном влиянии детских впечатлений, особенно сексуального толка, вынесенных из жизни с родителями.

И эта картина неполная, потому что еще не было сказано об одном обстоятельстве, непосредственно связанном с «генетическим» здоровьем. Считается аксиомой, что браки между близкими родственниками вредно отражаются на физическом и умственном здоровье каждого индивидуума. Представители же этого народа, хоть и неуклонно соблюдают в течение веков запрет заключать брак внутри одной семьи и даже одной деревни, все же вступают в брак только с членами своей маленькой нации.

Согласно устному преданию, которое передается из поколения в поколение, чужая кровь не течет в жилах этого народа. Исключением является лишь царская семья, захватившая власть в этой стране 300–400 лет тому назад.

Весь этот народ насчитывает примерно тысячу больших семейств. Нетрудно представить, какое пагубное действие должны были возыметь браки между членами такого маленького народа, изолированного от своих соседей не только высокими горами и глубокими пропастями, но и различными обычаями и верованиями.

И тем не менее вопреки всему все представители этого народа обладают завидным физическим и психическим здоровьем.

Более того, согласно достоверным научным исследованиям, это единственный здоровый и счастливый народ во всем мире, тогда как его соседи, живущие в плодородных долинах и в гораздо более благоприятных условиях, располагающие изобилием продуктов питания, не обладают ни здоровьем, ни счастьем.

Причина такого здоровья и счастья у хунзов, согласно мнению ученых, посетивших этот народ и изучавших его жизнь и быт, кроется в характере питания.

Согласно нашей классификации, это питание является полноценным, натуральным и без вредных примесей. Они питаются скудно, но, можно сказать, правильно. В их пище мало

калорий, но она полностью соответствует физиологическим потребностям человеческого организма.

Для отличного здоровья важны два аспекта: есть нужно немного, лишь в соответствии с истинными потребностями тела, но пища должна быть полноценной, доброкачественной и легкоусвояемой.

Разберем более подробно, что понимают ученые, побывавшие у этого народа, под выражением «прекрасное здоровье».

Первый врач, который их обследовал, Роберт Мак-Карисон, интересовался прежде всего тем, что мы называем отрицательным проявлением здоровья, т. е. отсутствием заболеваний, которые бытуют в соседних племенах Кашмира и Малого Тибета. Он был удивлен, что не встретил среди этого народа ни инфекционных болезней, ни ревматических, ни порченых зубов, ни душевных заболеваний. Встретились ему лишь единичные случаи воспаления глаз, вызванного, возможно, темнотой и сыростью, которые царят зимой в их домах.

Наибольший интерес ученого вызвал тот факт, что не обнаружилось ни одного из тех заболеваний, которые в преклонном возрасте принимаются современной медициной за «норму». В отличном состоянии зубы, глаза, даже дальнозоркость, которая начинает развиваться у цивилизованных народов лет с сорока пяти, и та не встречалась. Так же обстояло дело и с сердечными заболеваниями, и со склерозом, который наша цивилизация объявила «нормальным и неизбежным» явлением старости.

Во время своей второй экспедиции к хунзам Роберт Мак-Карисон жил вместе с ними в их домах и изучал их образ жизни. Отмечая их отменное здоровье, он особенно подробно остановился на следующих трех аспектах:

1. Высокая трудоспособность в широком смысле слова: и во время работы, и во время плясок, и во время игр. Это качество сразу бросается всем в глаза. Для хунзы пройти сто-двести километров — все равно что для нас совершить короткую прогулку возле дома. Они легко взбираются на крутые горы, чтобы передать кому-то письмо, и возвращаются домой свежие и веселые.

2. Жизнерадостность. Хунзы постоянно смеются, они всегда в хорошем расположении духа. Даже тогда, когда голодны и страдают от холода.

3. Исключительная стойкость. «У хунзов нервы крепкие, как канаты, и тонкие и нежные, как струна», — говорит о них Мак-Карисон. Они никогда не сердятся и не жалуются, не нервничают и не выказывают нетерпения, не ссорятся между собой и с полным душевным спокойствием переносят физическую боль, неприятности, шум и т. п.

Исследовав и описав их образ жизни, Мак-Карисон снова поставил опыты на крысах, но уже совсем другого рода. Они известны в науке под именем «Эксперименты Конур» — по месту нахождения его лаборатории.

«Эксперименты Конур»

Исследователь разделил тысячи подопытных крыс на три группы, в соответствии с тремя группами населения — «Уайтчепль» (район Лондона), «хунза» и «индусы». Все они содержались в одинаковых условиях, но получали разную пищу, в соответствии с национальными традициями каждой страны.

Группа «Уайтчепль» получала пищу, которую употребляют жители Лондона: белый хлеб и разные изделия из белой муки, варенье, мясо, соль, консервы, яйца, сласти, вареные овощи и т. п.

Крысы «хунза» получали ту же пищу, что и люди этого племени, как и крысы «индусы». Он исследовал состояние здоровья целого поколения крыс, получавших три разные диеты, и выяснил интересную закономерность.

Группа «Уайтчепль» переболела всеми болезнями, которые поражают жителей Лондона, начиная от детских заболеваний и кончая хроническими и старческими недугами. Группа «Уайтчепель» оказалась довольно нервозной и воинственной, крысы кусали друг друга и даже загрызали до смерти.

Крысы «индусы» по состоянию своего здоровья и по общему поведению оказались подобными тому народу, который олицетворяли в этих экспериментах. А крысы «хунза» оставались здоровыми и жизнерадостными и проводили время в играх и спокойном отдыхе.

Какой же урок мы можем извлечь для себя из этих наблюдений?

Во-первых, мы убеждаемся, что пища, а не какая-то таинственная сила является причиной удивительного здоровья этого маленького народа хунзов. Ни климат, ни религия, ни обычаи, ни раса не оказывают заметного влияния на их здоровье — только пища.

Во-вторых, мы узнаем, что опять-таки пища, а не что-нибудь другое, может из здоровых людей сделать больных — достаточно только изъять из рациона некоторые питательные вещества, которые большинство людей считают маловажными. Мы узнаем также, что большого количества пищи и высокой ее калорийности мало для здоровья. Не «недоедание» вызывает болезни, царящие в неимущих классах всего мира, а состав употребляемой пищи.

Эксперименты, поставленные на трех группах крыс, подтвердили эту мысль.

В-третьих, мы узнаем, что даже моральное состояние может пострадать, если в рационе не хватает определенных питательных веществ.

Крысы, жившие в мире и дружбе между собой, становились агрессивными и пожирали друг друга, когда их лишали полноценной пищи, необходимой для их здоровья. Одному Богу известно, до какой степени социальные беспорядки, революции, войны зависят от неправильного питания масс. Неадекватная пища, а не ее недостаток (как утверждают политики) повинна в плохом состоянии общества. Неадекватная пища, а не тот факт, что мало едят протеинов или мало пьют молока (продукты, о которых современные государственные деятели говорят как о лучшем питании для неимущих классов и для малоразвитых стран), является причиной потрясений. Ведь даже нищий в западных странах потребляет больше хваленых протеинов (мясо, яйца, сыр, молоко), чем представитель самого здорового и счастливого народа в мире — хунзы.

Другими словами, мы узнаем, что качественный состав пищи сильно влияет на сохранение здоровья, уберегает от заболеваний и сохраняет молодость. От него зависят и умственное здоровье, душевное равновесие, отсутствие неврозов и других психических расстройств.

Витамины «экономят» протеин

Уяснив себе это, мы можем лучше понять диетические законы различных религий, которые явно недооцениваются современной критикой.

Индусы верят в то, что привычка есть мясо пагубно сказывается на человеке, воспитывает жестокость. Еврейский строгий запрет на употребление в пищу крови и мяса многих животных имеет глубокое основание. На заре истории интуиция подсказала некоторым древним народам, какое большое значение имеет пища в поведении человека.

Теперь постараемся уточнить, какие же главные факторы отличают диету, лежащую в основе здоровья хунзов, от диеты, которая вызывает заболевания, характерные для жителей Калькутты и обитателей бедных предместий Лондона.

Крысы, получавшие пищу индусов, располагали меньшим количеством растительных протеинов, минеральных солей и витаминов, чем та группа подопытных животных, которую кормили пищей хунзов. Но зато они получали гораздо больше приправ и соли.

Соль играет в диете более значительную роль, чем это принято думать. Речь здесь не о том, что при некоторых заболеваниях ее вовсе нельзя употреблять в пищу. Надо усвоить ту истину, что соль вызывает изменения в потребностях организма.

В барах, например, не случайно подают исключительно соленую пищу, чтобы усилить жажду и продать больше напитков. После обильной и тяжелой пищи хочется выпить кофе. Известно также, что пьющие курят обычно больше, чем непьющие.

Так же обстоит дело и с людьми, которые потребляют много соли: они тем самым стараются восполнить недостаток кальциевых солей. Употребление пищи без мяса и молока приводит к уменьшению кальция. Добавление соли к такому питанию нарушает в организме равновесие между хлором и натрием, с одной стороны, и кальцием — с другой. Однако «дефицит кальция» в диете, бедной мясом, яйцами, сыром, молоком, орехами и т. д., будет ощущаться гораздо меньше, если количество соли в такой пище будет уменьшено.

То же самое следует сказать и о солях калия, которые являются не менее важными, и о многих других солях.

Можно понять, почему естественная терапия утверждает, что «чем больше вводится в организм соли, тем больше мяса нужно есть». С другой стороны, чем больше потребляется витаминов (и калия), тем меньше ощущается потребность в соли или в протеинах. Витамины «экономят» протеин.

Как и индусы, подопытные животные при большом количестве приправ и соли в пище нуждались в большем количестве белков, витаминов и кальция. В действительности же они получали их меньше, чем хунзы, которые потребляют соль в очень незначительных количествах — это единственный продукт питания, который они экспортируют.

Хунзы редко едят мясо и пьют очень мало молока. Они получают белки главным образом из пшеницы и ячменя (съедая зерна этих злаков целиком), из хлеба, приготовленного из тех же злаков, всегда с примесью отрубей. Эти зерна и их шелуха содержат белки, кальций и минеральные соли.

Индусы же едят мало хлеба или совсем его не едят, основной элемент их питания — рис, который они употребляют в пищу очищенным. Рис содержит очень мало белков, а полезные минеральные соли и витамин В имеются только в шелухе риса.

Хунзы едят много картофеля — с кожурой, которая содержит белки и ценные минеральные соли. Индусы этого не едят. И те и другие едят фасоль, которая богата белками, но для хунзов фасоль — один из продуктов, богатых протеином, а для индусов — единственный продукт в их рационе, содержащий белки. Но оказывается, что различные бобовые (фасоль, чечевица, горох), из которых человек получает белки, достаточны лишь в том случае, если он их потребляет в полном спектре. Если же один из видов бобовых выпадает из рациона, организм оказывается лишенным некоторых белков, важных для здоровья.

Следует добавить, что и в отношении витаминов питание хунзов и индусов тоже существенно отличается. Последние едят меньше фруктов, чем хунзы, и почти исключительно бананы, которые очень калорийны, но бедны минеральными солями и содержат скудное количество витаминов. Для хунзов фрукты — будь то свежие или сухие — главный элемент питания. Даже хлеб занимает более скромное место в их скудном рационе, чем разные виды абрикосов, которые они едят целиком, включая кожицу, косточки и капельки масла, которые содержатся в косточках. Кроме того, хунзы едят любую зелень, которую в состоянии добыть, включая траву. Индусы, напротив, едят очень мало зелени, особенно те, что живут в больших городах.

Все эти существенные различия в рационе и определяют разный уровень здоровья тех и других.

Третья группа подопытных крыс получала «английский» рацион. Он содержит большое количество белков, гораздо большее, чем получают хунзы. Но почти все, что содержится в их меню, преподносится им в очищенном, «рафинированном» и обработанном виде, т. е. с недостатком минеральных солей и витаминов, как, например, сахар, овощные консервы, варенье и т. п. А кроме того, в «английский» рацион включены еще и вредные элементы, которые потребляет и наш читатель: белый хлеб, выпеченный из муки, лишенной минеральных солей.

Столь нерациональное питание вызывало у подопытных животных такую потребность в свежей пище и минеральных солях, что они начали поедать друг друга.

Думается, что из этих поучительных экспериментов можно сделать несколько исторических выводов, которые касаются рядового читателя не меньше, чем политиков и ученых. Возможно, что ход истории был больше подвержен влиянию неправильного питания, чем «эксплуатации» крестьян и пролетариата при феодальном строе или при капитализме. Видимо, когда-нибудь будет написана интересная книга о том, сколько войн и революций совершили люди под влиянием нездорового питания или одержимые стремлением овладеть иноземными продуктами, которые лишь вредны для здоровья. Борьба за контроль над караванными и морскими путями из Азии в Европу, по которым шли пряности, — лишь один пример из многих.

Следует высказать еще одно соображение, чтобы дополнить урок, который можно извлечь из примера здоровых и счастливых хунзов.

Мы не раз повторяли, что эти жители очень бедны, мало едят, в зимние месяцы почти голодают и все же вполне здоровы.

Можно, однако, слова «и все же» заменить словами «и потому…»

Именно путем диеты и почти голодания в течение довольно длительного периода можно избежать многих заболеваний. Постараемся это объяснить.

Открытие Стивенсона

Случаю было угодно, чтобы ко мне в руки попало полузабытое произведение английского писателя Стивенсона, автора широко известного приключенческого романа «Остров сокровищ». Речь идет в нем об одном путешественнике, который был на французских Альпах, где провел некоторое время в качестве гостя в монастыре. Протестантский писатель был глубоко предубежден против аскетизма католических монахов, которые как бы заживо хоронят себя. Им запрещено разговаривать друг с другом, они должны вставать затемно и пахать землю. Питаются монахи только хлебом, овощами и зеленью. Большую часть года они получают пищу лишь один раз в день, а в остальные месяцы — по специальному разрешению аббата — два раза в день.

Стивенсон провел с монахами какое-то время и под конец признался, что никогда не подозревал, что такое скудное питание, как. у них, может привести к хорошему здоровью. «У них блестят глаза, они счастливы, у них прекрасное настроение и развитое чувство юмора. Они не страдают никакими болезнями, а смерть встречают спокойно и безропотно», — писал он.

> «Монахи, по особому разрешению аббата, едят два раза в день до Великого поста, который начинается в сентябре и продолжается до Пасхи — в этот период они едят один раз в сутки: в два часа дня, через двенадцать часов от начала монастырской службы и дневных трудов. Пища у них легкая, но едят они ее неспешно, и даже когда им разрешается выпить немного вина, многие воздерживаются. Нет сомнения, — продолжает Стивенсон, — что большинство людей едят чрезмерно много. Наша пища служит не только для утоления голода, но и для гастрономических утех, как бы вознаграждая за тяготы и хлопоты трудового дня. Если излишества в еде несомненно вредны, то рацион монахов показался мне совершенно недостаточным. Теперь, оглядываясь назад, я должен сознаться, что, когда своим мысленным взором вижу свежие и веселые лица всех монахов, с которыми разговаривал, я думаю, что никогда в жизни не встречал более счастливых и здоровых людей. В этой высокой горной местности, в этом царстве снегов, при непрерывной тяжелой работе жизнь монахов далеко не сладкая, и смерть довольно часто наносит им визиты. Так, по крайней мере, мне говорили. Но, легко умирая, они здоровы при жизни и знают, как надо проводить отведенные им дни и годы. О здоровом образе жизни свидетельствуют ткани тела, цвет кожи и особенно веселый блеск глаз, что придает им еще более бодрый вид, и все это, видимо, благодаря правильному питанию» (Р. Л. Стивенсон, «Путешествие на осле», 1878 год).

Итак, мы снова столкнулись с людьми, которые мало едят и много работают. Им не хватает всего того, что в современной жизни считается важным и необходимым, но они вполне здоровы и счастливы, потому что едят лишь необходимый минимум.

Напомним, что счастье и здоровье, ясность духа и телесные силы идут рука об руку.

«Нам это решительно не подходит, — может возразить все тот же скептически настроенный читатель. — Там другой климат, другая экология, другое время, другой менталитет, наконец». В качестве возражения сошлюсь на не так уж и давние эксперименты нашей современницы Г. С. Шаталовой, которые она поставила, чтобы научно и практически обосновать свою теорию здорового питания. Приведем небольшой фрагмент из ее книги «Целебное питание».

Глава 14
Эксперименты Г. С. Шаталовой

«Одним из первых экспериментов, на теоретическую и практическую подготовку которого у меня ушло не менее 10 лет, был эксперимент со сверхмарафонцами. Однако сначала я расскажу о моих первых попытках практически реализовать концепцию целебного питания, показавших, как много трудностей стоит на пути тех, кто стремится к здоровому образу жизни. Выделяясь, словно белые вороны, из массы людей, они подвергаются насмешкам, издевательствам, а то и угрозам физической расправы со стороны конформистов, для которых болото банальных представлений стало естественной и единственно возможной средой обитания. Причем чем ниже уровень образования человека, тем злее и непримиримее его конформизм. Я не могу не вспоминать с благодарностью и восхищением тех, кто первыми отважились встать на указанный мною путь естественного здоровья. Как не сказать, например, о лесорубе, который, дождавшись, когда вся бригада уедет с делянки на автобусе, бежал обнаженным в зимнюю стужу 13 км до поселка. Но и он не рискнул бросить вызов общественному мнению, надевая на окраине поселка свою обычную одежду. «Стеснялись» собственной смелости и женщины-маляры, занятые на наружных работах, и литейщики, которым моя система помогла избавиться от бесконечных простудных заболеваний.

Моя самая искренняя признательность молодым инженерам М. Куклачеву и К. Яценко, которые были не простыми исполнителями моих назначений и рекомендаций, а активными участниками проводимых мною исследований и экспериментов. Они стали одними из первых моих последователей, перейдя на естественный образ жизни и целебное питание, с присущим молодости энтузиазмом они включились в посвященные Дню космонавтики ежегодные многодневные пробеги из Гагарина, через Калугу и Москву, в Звездный. В организации этих пробегов я принимала непосредственное участие, поскольку работала в те годы в Институте космических исследований, где возглавляла сектор отбора и подготовки космонавтов.

По моей просьбе Костя Яценко вновь перешел на традиционное сбалансированное питание. Некоторое время его пищей были самые изысканные деликатесы, какие только я могла купить на свои скромные сбережения. После этого он вместе с Мишей Куклачевым вновь принял участие в очередном традиционном пробеге из Гагарина в Звездный. И если Миша, продолжавший питаться естественной целебной пищей, не потерял на дистанции ни грамма веса, то Костя за несколько дней похудел на 8 кг. Честное слово, если бы не такие люди, как они, если бы я не ощущала их ежедневной заинтересованной поддержки и понимания, мой путь к новой концепции питания и естественного оздоровления был бы намного длиннее и труднее.

Как видите, первому моему официально зарегистрированному и принятому комиссией, составленной из специалистов НИИ физической культуры и спортсменов- профессионалов, эксперименту со сверхмарафонцами предшествовала долгая и непростая подготовка. В чем же состояли его сущность и цели?

Пробег натощак

Было решено включить в состав участников очередного ежегодного массового пробега 1983 года, посвященного Дню космонавтики, группу спортсменов, которые перешли на питание растительной пищей, сохраняющей естественные биологические свойства исходных продуктов.

Их стол отличался обилием свежеприготовленных салатов, кашами из цельных круп, отварами целебных трав с медом. Поскольку спортсмены жили все вместе, члены комиссии имели полную возможность убедиться, что никто ничего украдкой не ел.

Контрольной группой был фактически весь основной состав сверхмарафонцев — участников забега. Однако для протокола из их числа отобрали четырех спортсменов, которые по уровню подготовки и физическим возможностям примерно соответствовали членам моей экспериментальной группы.

Рацион питания спортсменов контрольной группы был составлен по нормам, разработанным Институтом питания, и включал в себя высококалорийную пищу, богатую белками, жирами и углеводами. В него входили 180 г пищевого белка, около 200 г жира и 900 г углеводов, что соответствовало 6000 ккал. Состав продуктов также полностью соответствовал «научным» представлениям: мясо во всех видах, рыба, вермишель, макароны, хлеб, наваристый суп, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, консервы, «Геркулес», избыток поваренной соли и сластей.

Во всем остальном никаких различий между спортсменами не было. Им предстояло преодолеть за семь дней около 500 км. При этом выпадающие на их долю нагрузки можно было сопоставить разве что с нагрузками молотобойцев или шахтеров. В соответствии с таблицами, разработанными Институтом питания в Москве, они должны были потреблять от 5000 до 6000 ккал.

«Мои» же спортсмены в период подготовки к пробегу получали не более 800 ккал, а в дни тяжелых нагрузок — до 1200 ккал.

Накануне старта члены комиссии не скрывали своей убежденности в провале эксперимента. Меня уверяли, что члены моей группы сойдут с дистанции на первых же километрах, если я не накормлю их мясом, колбасами, сыром, творогом, не напою крепким чаем с сахаром, если не буду подкреплять их силы во время пробега солеными сухариками и геркулесовым отваром с солью. Пугали тем, что при недостатке соли в организме неизбежны судороги мышц. Однако уже на второй день пробега лица контролеров стали задумчивыми, на третий вновь повеселели, но уже потому, что эксперимент шел по предсказанному мною сценарию. Члены контрольной группы приходили к финишу очередного этапа обессиленными, измотанными, а участники экспериментальной группы — бодрыми и свежими. Объективные результаты обследований свидетельствовали о том, что мои питомцы, не в пример соперникам, оказались более выносливыми и не только не теряли, но и прибавляли в весе.

Результаты эксперимента ошеломили Спорткомитет, и мне дали право отобрать для его продолжения лучших спортсменов страны. Я получила возможность познакомиться с нашей спортивной элитой, изучить образ жизни этих людей. С тех пор я глубоко уважаю этих мужественных, целеустремленных девушек и юношей, посвятивших свою жизнь постоянному преодолению себя, достижению все более и более высоких результатов, находящихся, казалось бы, на грани человеческих возможностей. Но тогда же я убедилась, что главная ставка при этом делается на развитие природных данных спортсмена, а не его духовного и физического здоровья. Другими словами, делается все, чтобы выжать из него наивысший результат, не особенно беспокоясь, как это отразится на его здоровье, спортивном и человеческом долголетии. Тогда же мне стало понятно, почему многие спортсмены болеют чаще и тяжелее, чем обычные люди.

Там мне удалось заинтересовать системой естественного оздоровления двух замечательных спортсменок — мастера спорта международного класса по марафону Р. Смехнову и мастера спорта по бегу А. Харитонову. Уже в следующем пробеге, состоявшемся в 1984 году, Аня Харитонова, которая стала убежденной сторонницей системы естественного оздоровления и целебного питания, преодолела дистанцию протяженностью 450 км за неполные пять дней. При этом она, единственная женщина, бежавшая в группе из 40 мужчин, заняла шестое место. И что особенно показательно, не потеряла ни грамма массы тела. Сегодня Аня — мать троих детей, но по-прежнему участвует в соревнованиях по бегу на длинные дистанции, занимая призовые места. Что ни говори — завидное спортивное долголетие, достичь которого помогла система естественного оздоровления.

Р. Смехнова, как и А. Харитонова, решительно отказалась от обильных рационов питания, положенных спортсменам высокого класса, и перешла на потребление растительной пищи.

Уже после трех месяцев тренировки по моей системе она первой среди советских спортсменок-марафонок встала на пьедестал почета международных соревнований, проходивших в 1983 году в Хельсинки. И это в 32 года!

Пример двух моих любимых учениц красноречиво подтверждает: система естественного оздоровления, включающая в себя и целебное питание, позволяет человеку продлить свое активное долголетие, сохраняя отменное здоровье. Если, конечно, он действительно хочет этого.

Настойчивость Эльвиры

В связи со сказанным мне вспоминается история одной из участниц экспериментального пробега 1983 года. Э. Мариничевой. Перед началом одного из занятий в группе здоровья, которую я веду, ко мне обратилась изящная, стройная женщина с умным, волевым лицом и попросила зачислить ее в мою группу без медицинской справки. Оказалось, что лечащий врач не счел возможным выдать ей такую справку по данным кардиограммы.

Мне понравилась настойчивость Эльвиры, ее искреннее желание восстановить свое здоровье. После тщательного врачебного осмотра я нашла, что ей по плечу нагрузки значительно большие, чем те, которые я даю в группе здоровья, и начала готовить ее к участию в супермарафоне. Прикрепила к Эльвире и нескольким присоединившимся к ней женщинам инструктора. Они встречались ежедневно рано утром, до начала работы пробегали 10–15 км в динамической аутогенной тренировке, всю осень и зиму купались в открытом водоеме, занимались йогой и дыханием по системе естественного оздоровления.

Настойчивость и целеустремленность Эльвиры помогли ей справиться с недугом, и тот же самый врач, который в свое время не разрешил ей заниматься в обычной группе здоровья, вынужден был выдать справку по форме № 227, дающую Эльвире право участвовать в супермарафоне.

Этот пример я привела лишь для того, чтобы показать, как много значат в восстановлении здоровья душевные качества человека, его воля, разум и, безусловно, знания, которые он получает в системе естественного оздоровления.

Обследования, проведенные в ходе эксперимента психологами, позволили установить и еще одну закономерность: те из участников пробега, которые жили по системе естественного оздоровления, отличались устойчивостью эмоциональнопсихической реакции в отношениях с окружающими, большей доброжелательностью, спокойствием, готовностью помочь.

Клятва Аполлона

Закончив эксперименты со сверхмарафонцами, я решила провести новые, уже с альпинистами и горными туристами. В рассказе о них я ограничусь лишь несколькими деталями, которые, я надеюсь, еще раз напомнят вам о роли сознания и воли при переходе на предписанный нам природой образ жизни. Среди трех альпинистов — участников эксперимента — особенно выделялся один мужчина. Выделялся своим классическим телосложением, за которое даже мужчины называли его Аполлоном, своей строгостью в питании: еще до начала нашего опыта он был убежденным вегетарианцем. В юности у него был единственный близкий друг, который умер от рака. Умер только потому, что имел несчастье следовать правилам смешанного питания. Проводя у постели умирающего долгие часы, чтобы не оставлять его в одиночестве перед лицом приближающейся смерти, молодой человек, о котором идет речь, поклялся себе, что в память о безвременно уходящем товарище он не станет поддерживать свою жизнь за счет умерщвления других живых существ. И **никогда не нарушал** свою клятву.

Продолжением эксперимента с альпинистами стала экспедиция горных туристов в альпинистском лагере Алла-Арча, в которой участвовали двое мужчин и две женщины. Одной из них была автор этих строк. Мы поднимались до восхода солнца и без завтрака уходили в горы. Проходили около 15 км (по шагомеру, который мы брали с собой) и к пяти часам вечера возвращались в лагерь. Здесь врач и начальник лагеря взвешивали и обследовали нас, после чего мы шли обедать.

В наш рацион входили горячие похлебки, свежеприготовленные каши из пророщенной пшеницы, отвары дикорастущих трав с аргой и барбарисом. После обеда, спокойно беседуя, мы проходили еще 10 км, но теперь уже не вверх, а вниз по склонам гор, после чего возвращались. Таким образом, за день мы преодолевали около 25 км. Спали на открытом воздухе, ели один раз в день, пили — два раза. Ни один из нас не похудел, ничем не заболел. Напротив, разъезжались поздоровевшими, полными сил.

И наконец, чтобы завершить разговор об экспериментах с альпинистами и горными туристами, расскажу о нашем переходе по горным тропам из Нальчика в Пицунду, продолжавшемся 23 дня. В это время наш суточный рацион состоял из 50 г гречневой крупы и 100 г сухофруктов при тяжелейших физических нагрузках. Достаточно сказать, что за дни путешествия мы преодолели четыре горных перевала. В Пицунду вошли бодрыми, жизнерадостными, тогда как наши случайные попутчики — туристы, питавшиеся в соответствии с рекомендациями теории сбалансированного питания, — едва передвигали ноги от усталости.

Испытание Цезаря

Еще более впечатляющими были результаты четырех организованных мною пеших переходов через среднеазиатские пустыни. И я, и мои спутники получали с пищей не более 600 ккал в сутки, проходя при этом до 30–35 км в день по сыпучим пескам в условиях резко континентального климата пустыни.

Особенно поучительным был первый из них, состоявшийся в июле-августе 1987 года, во время которого я по просьбе Географического общества СССР проверила также возможности снизить общепринятую норму потребления воды при летних походах в пустыне. До этого считалось, что в жаркие летние месяцы во время пеших экспедиций в раскаленные пески человеку необходимо потреблять не менее 10 л воды, чтобы обеспечить достаточную терморегуляцию тела. Бытовало мнение, что пот, увлажняя поверхность кожи и затем испаряясь, охлаждает ее.

Но я врач и знаю, что, попадая в организм, вода не просто «напрямую» выделяется через поры, а проходит ряд серьезных преобразований, требующих от организма немалых затрат энергии. Поэтому избыточное потребление жидкости ослабляет и перегревает его. Кстати, явление это известно еще с глубокой древности. Не случайно Юлий Цезарь, прежде чем отобрать из числа кандидатов пополнение для своих легионов, устраивал негласное испытание. Новобранцы должны были совершить длительный пеший поход, не получая при этом ни капли воды, после которого им предоставляли возможность вволю напиться. Тех, кто пил много и жадно, что называется, «взахлеб», отбраковывали.

Переходы по пустыням

К эксперименту готовились 15 человек, однако по различным причинам смогли принять в нем участие лишь 11. В группу входили ученые, которым необходимо было обследовать высохшее дно Аральского моря в условиях полного безводья, так как по пути не было ни одного колодца, а также простые туристы. Все они прошли подготовку в системе естественного оздоровления и полностью перешли на целебное питание. В полном составе группе предстояло пройти по маршруту Аральск-Каратерень протяженностью 125 км. Предполагалось преодолеть это расстояние за семь дней, однако нам хватило и пяти. Хотя мне в то время было уже за 70, обузой я не была. Напротив, подбадривала спутников, подавая им пример выдержки и терпения. Из Каратереня я с туристами вернулась в Москву, а ученые пошли дальше. Впоследствии один из них за участие в этой экспедиции удостоился чести быть занесенным в Книгу рекордов Гиннеса.

В ходе эксперимента мне удалось снизить водопотребление в условиях пустыни в 10 раз. Во-первых, сыграло свою роль то, что участники перехода потребляли исключительно малобелковую, низкокалорийную пищу, полностью лишенную животных продуктов, которые требуют потребления 42 г воды на грамм белка.

Во-вторых, мы пили структурированную воду, обогащенную травами, которая не повышает, а понижает температуру тела.

Учитывалась также рефлекторная реакция слизистой рта в пустыне. На потребление обычной холодной воды она тут же откликается безумной жаждой. Оказалось, что достаточно взять в рот обычный камешек или изюминку, чтобы начала выделяться слюна — естественная структурированная жидкость, и жажда утихала. Тот же эффект дает горячая вода с добавлением трав.

И наконец, большое значение имеет употребление жира, реакции окисления которого протекают с выделением воды. Поэтому, в частности, местные жители, отправляясь в пустыню, обязательно берут с собой курдючное сало. По той же причине верблюды запасают в своих горбах именно жир.

Все это, как я уже говорила, позволило снизить водопотребление до одного литра в сутки без ущерба для здоровья, но со значительным повышением эффективности терморегуляции организма.

Начиная свой эксперимент, я меньше всего ожидала, что он вызовет такой широкий резонанс. Пришла масса писем, в том числе из-за рубежа, в которых наряду со словами восхищения проскальзывали и нотки сомнения. А в письме, пришедшем из бывшей Чехословакии, прямо заявлялось, что снижение потребления воды ниже 10 л просто- напросто невозможно по чисто физиологическим причинам.

Чтобы рассеять сомнения моих оппонентов, я решила организовать новую экспедицию, пригласив в нее и участников из Чехословакии. Такая совместная экспедиция состоялась уже в следующем, 1988 году и включала в себя по шесть человек с каждой стороны: пять моих последователей, живущих, как и я, по системе естественного оздоровления, автора этих строк, и пять хорошо тренированных спортсменов из Чехословакии. Шестой была сопровождавшая их переводчица. И хотя советские участники были физически менее подготовлены, ни один из них не сошел с дистанции. Трое из зарубежной группы выбыли, даже не начав перехода, остальные, в том числе и переводчица, прошли с нами 134 км, после чего их силы иссякли. Этого и следовало ожидать, потому что питались они высококалорийной пищей, содержащей большое количество животных белков, и выпивали каждый не менее 10 л воды в сутки. Вид при этом у них был крайне изможденный. Члены же нашей группы выглядели великолепно и настолько хорошо себя чувствовали, что, доставив зарубежных коллег в обжитые места, решили вернуться на 134-й километр и прошли маршрут до конца, преодолев еще 272 км.

Мой отчетный доклад в НИИ физкультуры о результатах всех экспериментов, проведенных в 1983–1989 годах, произвел настолько большое впечатление, что мне были выделены средства на осуществление еще одного — заключительного, самого масштабного и доказательного.

Марш-бросок через пески Каракумов

Благодаря материальной поддержке института я смогла привлечь к участию в нем семь излеченных мною в системе естественного оздоровления бывших больных, страдавших такими распространенными хроническими заболеваниями, как инсулинозависимый диабет, хроническая, не поддающаяся лекарственному лечению гипертония, язвенная болезнь луковицы двенадцатиперстной кишки, тяжелый пиелонефрит на фоне лекарственной аллергии, цирроз печени, сердечная недостаточность при ожирении. Входил в группу и больной, излеченный мною от рака фатерова соска. До начала эксперимента все они прошли самое тщательное обследование в НИИ физической культуры и получили разрешение участвовать в 500-километровом пешем переходе через пески Центральных Каракумов по маршруту Бахарден — Куртамышский заповедник.

После тщательной подготовки, занявшей у нас 10 дней, мы вышли в путь. Двигались по бездорожью, увязая в раскаленном до 50 °С песке. Тем не менее, шли легко, наслаждаясь неповторимой величественной красотой природы, грандиозными, захватывающими дух восходами и закатами. Спали на небольшой кошме, тесно прижавшись друг к другу. На одном из ночлегов пустыня преподнесла мне памятный сувенир: в кольце лежавшего у меня под головой рюкзака осталась сухая шкурка пролезшей через него змеи, которая таким образом избавилась от старой кожи.

Ели мы один раз в день, пили зеленый чай с добавленным в него изюмом, который обладает свойством охлаждать кожу. Потребление воды, как обычно, не превышало одного литра в сутки.

Первоначально предполагалось пройти маршрут за 20 дней, но участники перехода настолько легко переносили большие физические нагрузки, что мы уложились в 16 дней. На финише все чувствовали себя великолепно, не только сохранив массу своего тела, но и увеличив ее. И это при минимальном количестве пищи и воды.

Результаты экспериментов

Какие же выводы можно сделать из поистине уникальной серии экспериментов, подготовленных и осуществленных мною за семь с небольшим лет (1983–1990 годы)? Причем результаты этих экспериментов документально зафиксированы специалистами НИИ физической культуры в бесстрастных строках официальных протоколов. Собрать и хранить их ученый совет НИИ поручил сотруднику института кандидату педагогических наук В. Д. Кряжеву.

К тому же здесь я рассказала далеко не обо всех, а лишь о наиболее значительных из них, в каком-то смысле этапных, во многих из которых я принимала личное участие. И это, кстати, немаловажное обстоятельство, лишний раз свидетельствующее о высокой эффективности системы естественного оздоровления, в которой я живу более 40 лет. Потому что, согласитесь, прошагать 500 км по обжигающим пескам пустыни под силу далеко не каждому молодому здоровому мужчине, а мне, как-никак, было тогда уже 75 лет.

Но если отвлечься от эмоций и попробовать перевести результаты экспериментов на бесстрастный язык цифр, то нетрудно заметить, что система естественного оздоровления и целебное питание, переводит человека из состояния «практического» здоровья (или практического нездоровья, что, по сути, одно и то же) в состояние полного фактического здоровья. Первое состояние характерно для человека искусственного, рожденного современной больной цивилизацией, второе — для человека разумного, внявшего голосу природы и целиком подчиняющегося ее предписаниям.

Результаты моих обследований представителей той и другой группы людей наглядно свидетельствуют о том, что различия между ними выявляются просто потрясающие. Оказалось, что у людей искусственных основной обмен, т. е. потребление организмом энергии в состоянии полного покоя, в пять раз выше, чем у человека разумного: соответственно 1200–1700 и 250–500 ккал. У представителей первой группы ритм дыхания 18–20 циклов (вдох-выдох) в минуту, у второй группы — 4–5. Человек искусственный потребляет в пять раз больше пищи, чем человек разумный. Поскольку объем нашего желудка ограничен и не рассчитан на поглощение чрезмерных рационов питания, появляется необходимость в «оптимизации» продуктов питания, в концентрации питательных веществ. В результате естественные биоинформационные свойства исходных продуктов уничтожаются полностью, а процесс питания утрачивает характер интимнейшего общения с природой и превращается, по сути, в простую операцию по введению противоестественно большого количества энергии и вещества в организм человека. Чем это оборачивается для людей, вы уже видели на примере моих многочисленных экспериментов. Таковы факты.

Конечно, отдельно взятому человеку попытаться хотя бы на шаг отступить от общепринятых представлений о «рациональном», «сбалансированном» пищевом рационе неимоверно трудно. Именно поэтому я уделяю такое большое внимание пропаганде не локальных систем и методик, позволяющих излечить те или иные болезни, а знаниям о законах и принципах жизнедеятельности живых организмов, и прежде всего человека. Только такие знания, ставшие внутренним убеждением, способны укрепить вашу решимость противостоять деформированному общественному мнению, помочь вам превратить окружающих из ваших невольных антиподов в союзников и единомышленников. Но прежде всего нужно самому искать и находить дорогу в храм Природы, дарующей нам то ощущение высшей гармонии, которое мы именуем духовностью».

Как видим, у нас нет необходимости путешествовать в далекий Кашмир или на Тибет, чтобы встретить совершенно здоровых людей. И среди нас, в наших городах и селениях, встречается

с каждым годом все больше людей, осознавших значение строгой диеты для своего здоровья, придерживающихся ее и чувствующих себя всегда бодрыми и здоровыми. Почитайте хотя бы письма читателей популярной газеты «ЗОЖ», авторы которых делятся секретами своего здоровья. Просто диву даешься, как много у нас энтузиастов здорового образа жизни, людей, которые на своем примере доказывают правоту «избитых» истин о еде.

Таким образом, не количество, а качество и состав пищи определяют здоровье и душевное спокойствие человека. И чем меньше мы едим (даже здоровой пищи), тем больше у нас шансов приблизиться к идеалу здоровья и счастья.

Но что стоит за рекомендацией меньше есть, где критерий столь относительного понятия, как количество? Разберемся и с этим вопросом.

Глава 15
Сколько нужно есть?

Когда я на своих курсах задаю этот вопрос, то вновь слышу от своих слушателей самые разноречивые от веты: «Есть нужно столько, чтобы вставать из-за стола с чувством легкого голода; съедать половину из того, что хочешь» и прочие мазохистские предложения, который вряд ли способен реализовать на практике человек. И лишь некоторые в качестве ответа просто протягивают ладонь, и только их ответы я признаю правильными, с поправкой на то, что показывать нужно все-таки две ладони.

Дело в том, что руки идеальным образом связаны по размеру со многими нашими внутренними органами. Всем известно, что сжатый кулак напоминает по размеру сердце, раскрытая ладонь — печень, а рогатка из большого и указательного пальцев строго соответствует расстоянию между сонными артериями на шее и височными бугорками на голове. Можно привести множество подобных соответствий, которые особенно зримо проявляются; когда мы изучаем и делаем с моими слушателями самомассаж биологически активных точек на лице, шее и голове. Так вот: неплотно наложенные друг на друга ладони четко фиксируют проекцию нашего желудка в нерастянутом состоянии. Если брать человека средней комплекции, то его желудок вмещает в себя чаще всего 250–300 г или мл, или стакан, соответствующий объему стандартной майонезной банки или сметаны.

Увы, правило, сформулированное нами в предыдущей главе, — «чем меньше мы едим, тем больше шансов приблизиться к идеалу здоровья и счастья» — находится в полном противоречии с идеями, которые пропагандируют ученые мужи из Организации Объединенных Наций.

«Богатые и развитые страны Запада, — твердят они, — обязаны своим здоровьем обильной и калорийной пище (особенно белкам), и „священный долг‟ этих стран — помогать отсталым странам во всем мире достичь такого уровня, когда те смогут потреблять столько же высококалорийной пищи, как развитые страны Запада».

Однако кандидат медицинских наук, специалист по здоровому питанию Г. С. Шаталова убедительно доказала, что принятые теоретиками сбалансированного питания нормы находятся в крупном противоречии с реальной практикой.

Таким образом, когда речь идет о гастрономических привычках, мы должны ясно представить себе, что заключение ученых исходит из уже существующих обычаев. А в современном мире обычаи не только изменчивы, но и зависят от коммерческих интересов и нередко навязываются обществу посредством усиленной пропаганды и навязчивой рекламы.

Современная пища! согласно этим интересам, состоит из продуктов питания, отобранных в соответствии с тремя принципами:

а) они должны быть «высококалорийными», чтобы насыщаться меньшим количеством пищи;

б) они должны легко приготовляться в соответствии с требованиями современной домашней хозяйки;

в) они должны легко глотаться, чтобы не требовалось лишней работы для зубов — современному человеку некогда пережевывать свой обед…

В соответствии с этими принципами мясо имеет преимущество перед овощами хотя бы потому, что его легче приготовить и, чтобы утолить голод, его нужно меньше, чем овощей. Более употребителен белый хлеб: его легче жевать, чем черный. Рафинад и очищенный рис также имеют преимущества перед естественными продуктами. И наконец, расфасованные (замороженные) продукты вытесняют свежие: с ними меньше возни на кухне. Даже соки свежих фруктов большинство людей заменяют консервированными соками.

Такой тип питания выдается деятелями торговли за величайшее достижение современного прогресса. Он ведь «освобождает домашнюю хозяйку от кухни», а мужчину делает независимым от женщины. Пусть только он научится открывать банку с консервами и разогревать содержимое. Для современной пищи больше ничего и не нужно…

К сожалению, такой тип питания через несколько лет причиняет очевидный вред даже очень крепким людям. Ну а люди послабее начинают страдать от него гораздо раньше. Но самые тяжелые последствия наблюдаются у детей. Незамедлительно появляются признаки неправильного питания, и первый из них — запоры. От них страдают и взрослые и дети, и появляются они, как только человек начинает потреблять пищу, богатую белками, такую как яйца, мясо, рыба, твердые сыры, изменяется характер кала. Появляется нехороший запах, уменьшается количество экскрементов, наконец, нарушается регулярный ритм выделений — оно затруднено. Появляются боли, и в конечном итоге человек начинает страдать хроническим запором.

«Толстая кишка — убийца человека»

«Причина этого кроется в загнивании животных белков, которое происходит в кишечнике во время пищеварения. Большинство приверженцев естественной терапии полагают, что это вызывает изменения в кишечной флоре вообще и в толстой кишке в частности. Нормальная флора нарушается появлением других микробов в процессе переваривания белков. Они вступают во взаимодействие с микробами, которые встречаются обычно. Изменение флоры приводит к повреждению толстой кишки, в результате чего начинается запор. Толстая кишка становится, образно выражаясь, командным пунктом и главным обиталищем врага номер один нашего пищеварения. Все отходы и неусвоенные вещества, от которых организм старается избавиться путем выделения их в виде кала, задерживаются в организме.

Эти вещества, которые обязательно должны быть выведены наружу, хуже, чем просто бесполезная пища, — в них развиваются ядовитые микробы, чьи токсические вещества переходят в кровь и с ней разносятся по всем тканям. Каждый, кому удалось избавиться от запоров, помнит ощущение, которое наступает после излечения: он как будто спасся после отравления. Знаменитый русский врач и биолог Илья Мечников неоднократно повторял: „Толстая кишка — убийца человека“. Он имел в виду запоры, ведущие к отравлению организма.

Обычные слабительные оказывают при этом лишь второстепенную помощь человеку. Во многих случаях запор может быть побежден лишь коренным изменением в питании, т. е. посредством пищевого режима, состоящего главным образом из трудно перевариваемой пищи, которая содержит в изобилии клетчатку, как, например, хлеб с отрубями, сырые овощи и фрукты и т. д.», — говорит М. Горен.

Враг номер два: мочевая кислота

Хотя этот враг обычно сопутствует первому, он встречается и сам по себе. Речь идет о чрезмерном и болезненном скоплении мочевой кислоты в организме человека.

Многие слышали, что мочевая кислота вызывает целый ряд расстройств. При мигрени, при заболеваниях почек и желчного пузыря, особенно в случаях ревматизма и артритов

(воспаление суставов), в крови наблюдается повышенное содержание мочевой кислоты, что, возможно, и вызывает указанные выше расстройства. Они часто сопровождаются запорами.

Избыток мочевой кислоты часто наблюдается при язве желудка, некоторых кожных заболеваниях и, наконец, при раке.

> «Мочевая кислота вырабатывается некоторыми продуктами, богатыми белками, особенно мясом и рыбой, но она становится опасной лишь тогда, когда эти продукты потребляются неправильно, то есть без достаточных добавок овощей и фруктов, которые создают пищевое равновесие организма.
>
> Еще более токсичны, чем мясо, рыба, яйца, продукты питания, которые кажутся большинству людей совершенно безвредными — чай, кофе, какао, шоколад, ведь они содержат вещество, называемое ксантином, которое в человеческом организме превращается в мочевую кислоту.
>
> Поэтому, когда человек, страдающий запором, выпивает стакан крепкого кофе, он только ухудшает свое положение, хотя непосредственный эффект может оказаться положительным.
>
> И даже в тех случаях, когда кофе ненадолго помогает, я убежден, — заявляет Михаэль Горен, — зачастую все дело в самовнушении. Уж лучше выпить стакан свежего сока вместе с ложкой неочищенного оливкового масла или съесть стакан квашеной капусты с двумя ложками отрубей натощак».

Удивительно, как быстро люди привыкают к различным режимам питания, а желудок и кишечник реагируют на эти изменения положительно.

И, тем не менее, плохое пищеварение и появление запоров должны служить противопоказаниями к употреблению кофе. А пить чай, чтобы вызвать стул или успокоить боли в животе при язве желудка, и вовсе не рекомендуется.

Не думаю, что стакан чая один-два раза в неделю может повредить здоровым людям, и не возражаю против стакана горячего чая, скажем, при простуде. Возражать — не возражаю, но и рекомендовать не собираюсь; и уж я решительно против того, чтобы чаепитие перешло в привычку.

> Нет никакой необходимости в том, чтобы чай значился в числе основных элементов рациона. Экономика тех стран, которые должны импортировать чай, кофе, какао, намного выиграла бы, если бы людей в этих странах приучали пить цветочный чай, оказывающий такое же успокоительное действие на стенки кишечника, но не содержащий токсических веществ. Я имею в виду чай из мяты, зверобоя, шалфея, шиповника и др.
>
> Ксантин, помимо того что вызывает появление мочевой кислоты, способствует еще и развитию ряда хронических заболеваний. Трудно лечить больного от мигрени, астмы, подагры, ревматизма или кожных заболеваний, если он не откажется от чая, кофе и шоколада в своем рационе.
>
> В особенности нехорошо приучать детей пить чай или шоколад утром, перед уходом в школу, или на ночь, перед сном. Дети часто не хотят пить — ни в коем случае не надо их заставлять. Нужно приучать их пить холодный фруктовый сок или, если родители уж так хотят, чтобы дети выпили утром что-нибудь горячее, — травяной чай. Можно дать также сок моркови, капусты, помидора и т. д. Но ни чая, ни кофе, ни шоколада.

Враг номер три: сахар

Третий наш враг — сахар. Вот уже более полустолетия приверженцы естественной терапии во главе с д-ром Бирхер-Беннером из Цюриха (Швейцария) утверждают, что сахар-рафинад вызывает кариес зубов, и потому исключают его из рациона.

Сто лет назад кариес зубов встречался гораздо реже, чем в наши дни и даже чем полвека назад. Однако в 1900 году не было достаточных статистических данных, чтобы сделать должные выводы. Последователей естественной терапии обвиняли в том, что они руководствуются советами старух, запрещая детям лакомства, «потому что от них выпадают зубы».

Одна влиятельная сахарная компания, которая заполонила своей продукцией весь мир и в чьи интересы входило увеличить потребление рафинированного сахара и сластей, дошла до такой изощренном пропаганды: подчеркивая питательную ценность сахара, его легкую усвояемость, она утверждала, что достаточно съесть кусок шоколада — и усталости как не бывало… В этом, возможно, есть доля правды, но все его достоинства не выдерживают никакого сравнения с тем ущербом, который сахар и сласти причиняют организму.

Во-первых, сахар является главным фактором, вызывающим кариес зубов, — во рту появляется кислота, которая позволяет быстро развиваться некоторым болезнетворным бактериям, вызывающим разрушение эмали. Согласно опытам, — проведенным в ряде университетов Соединенных Штатов, разрушительное действие микробов начинается через 20 минут после приема рафинированного сахара. Следовательно, бесполезно чистить зубы после еды, которая обычно продолжается больше 20 минут. Заболевание кариесом возрастает во всем мире параллельно с увеличением потребления сахара.

Во-вторых, в процессе рафинирования из сахара удаляются основные минеральные соли точно так же, как это происходит с белой мукой и очищенным рисом. При росте потребления сахара увеличивается нехватка основных минеральных солей в нашем пищевом балансе. Эта нехватка ведет за собой нарушение баланса кальция в нашем организме.

Получить же углеводы, необходимые организму, можно, не прибегая к сахару, изготовленному промышленным способом. Кроме минеральных солей и витаминов фрукты содержат в изобилии и сахар. Поджелудочная железа, расположенная за двенадцатиперстной кишкой, экстрагирует (извлекает) из продуктов питания ровно столько сахара, сколько требуется организму.

Когда функция этой железы нарушена, часть этого органа прекращает вырабатывать достаточное количество инсулина — гормона, превращающего сахар в глюкозу. И когда инсулина становится недостаточно, сахар «заполняет» кровь и действует как яд. Это и происходит у больных, страдающих диабетом.

Даже беглого взгляда на некоторые статистические данные достаточно, чтобы понять, какие несчастья приносит сахар во всем мире.

> Д-р Г. Д. Гросс («История человека и его питания») доказал, что у 96 % детей с юга Европы, эмигрировавших в Соединенные Штаты, зубы в прекрасном состоянии; но после того, как они пожили некоторое время в этой стране, их зубы начинают быстро портиться. Он также установил, что 96 % детей Соединенных Штатов страдают кариесом зубов. Что же касается Англии, то больше половины населения старше сорока лет имеет вставные зубы. Среди мексиканских индейцев, эскимосов и европейских крестьян, у которых всегда были здоровые зубы, можно наблюдать такую же печальную картину, когда по мере их приобщения к цивилизации увеличивается потребление сахара. Это потребление в 1927 году равнялось 40 кг на человека в Соединенных Штатах, 15 кг во Франции, 15 кг в Англии (включая тот сахар, который кладут в кофе, чай, шоколад, освежительные напитки и кондитерские изделия). С тех пор потребление сахара в США и других странах не только не уменьшилось, но и значительно возросло.

Человек, который не употребляет рафинированный сахар (а заодно и белой муки, без которой не бывает кондитерских изделий), лучше сохраняет свои зубы. Это видно на примере многих народов.

Как только люди привыкают к сахару, им трудно от него отказаться. Это одна из причин, по которой современным диетологам нелегко убедить своих пациентов и даже врачей в том, что сахар — продукт токсичный.

Главная же причина популярности сластей заключается в том, что сахар находится в прямой связи с мощной отраслью промышленности и с финансовыми интересами ряда стран. Не только владельцы заводов, где изготовляются шоколад, карамель, прохладительные напитки и всякого рода сласти, пропагандируют полезность сахара, но и такие страны, как Куба, которая заинтересована в увеличении его продажи.

Известный ученый д-р Клейб М. Мак-Кэй (советник по вопросам питания в морском флоте США во время Второй мировой войны) поставил ряд важных опытов на крысах. Для нас наибольший интерес в связи с нашей темой представляет тот факт, что подопытные животные ели сахар только тогда, когда получали разнообразный рацион. Если же из этого рациона изымали какой-либо важный элемент, они даже не прикасались к сахару!

Грызуны, сохранившие свои инстинкты, знали, какая пища им подходит. У человека же, к великому сожалению, очень ослабел путеводитель здоровья, имя которому — инстинкт.

> Не так давно одна мать пожаловалась мне:
>
> — Моя старшая дочь ест хорошо, но меня беспокоит, что она часто болеет. А младшая дочь, наоборот, здорова, но меня удивляет, что она не хочет есть сладкого. В жизни не видела ребенка, который не любил бы конфет и шоколада.
>
> Наши бабки, которые знали, что «от сахара выпадают зубы», рассуждали иначе:
>
> — Моя младшая дочь не ест сладкого — и она здорова. А старшая — сладкоежка и потому часто болеет…

Я лично тоже считаю, что большое потребление сахара — один из факторов болезней, связанных с нехваткой кальция, которые очень распространены в наше время.

Основная причина недостатка кальция в съедобных растениях и в организме кроется в неразумном, хищническом использовании земельных площадей во многих развитых странах. Вторая причина нехватки кальция в организме человека — наше излишнее пристрастие к столовой соли.

Во всяком случае, избыточное потребление сахара и сластей — один из важных факторов дефицита кальция, от чего страдают многие наши современники. В этом и основная причина распространенного ныне остеопороза.

Вывод, который следует сделать: если хотите быть здоровым, перестаньте есть сласти.

Враг номер четыре: лекарства-яды, табак и алкоголь

«Да, наш враг номер четыре — это обычные „безобидные“ лекарства, к которым мы так привыкли, и столь распространенные излишества, как табак и алкоголь, а для очень многих людей — столовая поваренная соль.

Что касается алкоголя, то о вреде, который он причиняет, так много написано, что нет необходимости дополнять. В отношении табака, то и о нем сказано достаточно, и я хочу добавить лишь одно из общего опыта: ни один больной не может надеяться на существенное улучшение своего здоровья в результате лечения методами естественной терапии, пока он не решил раз и навсегда, безо всяких компромиссов, бросить курить. Из этого не следует, что мы не можем в некоторых случаях добиться хороших результатов и тогда, когда пациент продолжает курить. Но сразу же нужно четко заявить, что ни один серьезный специалист в области естественной терапии не может гарантировать благоприятный исход лечения, даже если пациент переходит на меньшие дозы табака и папирос», — заявляет доктор М. Горен.

Глава 16
Осторожно, «ВитаМИНЫ»!

Под таким заголовком было опубликовано интервью с профессором, доктором медицинских наук, иеромонахом Анатолием (Берестовым). Фрагменты из этой беседы мне и хочется привести в заключение этой книги.

— Отец Анатолий, как вы относитесь к рекламе, которая в последнее время буквально захлестнула нашу страну?

— Как к чуждому, навязанному извне русскому народу явлению. Это если говорить о рекламе вообще. В частности же я нормально отношусь, когда вижу, что рекламируют отечественное, потому что это предлагает свои товары потребителю наша задавленная западными конкурентами промышленность. К рекламе же импорта у меня резко отрицательное отношение, так как за ней помимо жажды наживы, стремления получить деньги на таком огромном и богатом рынке, как наша страна, стоит еще и агрессия — а это самое страшное.

К сожалению, сегодня мало кто знает и тем более говорит об этом. А надо бы бить в набат, ибо идет атака на россиян, причем с разных сторон и по разным направлениям. И с болью должен добавить, что особенный упор делается на нравственное уничтожение людей. Наряду со старыми, испытанными приемами вовлечения человека в сети темных сил, увлекающих души людей в ад и удаляющих от активной социальной и духовной позиции в жизни, появились новые способы духовной агрессии через телевидение, через компьютер и компьютерные игры и совсем новые, трудно распознаваемые — **через пищу, без которой человеку невозможно обойтись**.

Давайте посмотрим на некоторые плоды, которые уже дала духовная агрессия. Резко увеличилось потребление алкоголя, возросло число самоубийств, убийств, травм, абортов, психических заболеваний, невиданный скачок сделала наркомания… Реформы последних лет вообще привели к установлению новой шкалы жизненных ценностей. Вместо ориентации на социальную справедливость, терпимость, патриотизм стали внедряться: индивидуализм, эгоизм, постоянное стремление к наживе. Духовное неблагополучие в обществе проявляется как в ухудшении отношений между людьми, так и в нарушении психоэмоциональной гармонии каждого человека. Неудовлетворенность жизнью, потеря веры в идеалы, апатия, уныние, гордость, потакание властным амбициям, идеология всеобщей конкуренции, забвение принципов морали — вот характерные черты нашего времени.

— Вы часто высказываете тревогу за положение дел в области охраны здоровья. Расскажите, пожалуйста, подробнее как специалист-медик о современной ситуации.

— По детской смертности, средней продолжительности жизни и некоторым другим показателям мы находимся сейчас на 50-м месте в мире (по индексу человеческого развития Всемирной организации здравоохранения). Начиная с 1990 года смертность у нас стала преобладать над рождаемостью. Катастрофическим стал показатель продолжительности человеческой жизни, который за последние 10 лет уменьшился с 70 до 64 лет, причем у мужчин средний предел жизни составил 57–58 лет. А в Новгородской области он равен уже 48 годам. Эти и другие данные показывают, что Россия вошла в состояние депопуляции, грозящее национальной катастрофой на фоне падения благосостояния значительной части населения и снижения затрат на здравоохранение.

Ученые связывают также причину повышенной заболеваемости и смертности (из-за которой, если положение не изменится, к 2050 году население России уменьшится вдвое) с уменьшением потребления натуральных продуктов, снабжающих организм необходимыми для его жизнедеятельности веществами, и заменой этих продуктов на рафинированную, недоброкачественную пищу, искусственно обогащенную витаминами и микроэлементами. Прибавьте к этому то, что многие продукты питания загрязнены нитратами, антибиотиками, нитрозаминами (потенциальными онкогенами) вследствие неблагополучной экологической обстановки.

— Отец Анатолий, вы только что отождествили рафинированную пищу с недоброкачественной. Но везде и всюду твердят о преимуществах рафинированных продуктов, растительного масла и т. п. Что вы можете сказать по этому поводу?

— Сегодня я бы посоветовал бы людям ходить в магазины со специальной таблицей (см. ниже), которую выпустил центр независимой экологической экспертизы движения «Кедр» в 1997 году, чтобы показать, насколько вредны различные добавки для здоровья человека.

Появление ее было вызвано тем, что в годы перестройки у нас в стране появились продукты, запрещенные для реализации в странах-членах Организации экономического сотрудничества, т. е. в экономически развитых государствах. В состав этих продуктов входят различные консерванты, красители, эмульгаторы и другие вредные для здоровья пищевые добавки. На упаковках такие добавки обозначаются символом Е. Западные фирмы ускоренными темпами развивали в последние десятилетия производство этих продуктов на своих предприятиях, находящихся на Багамах, Кипре, Филиппинах, Мальте, в Пуэрто-Рико, Сенегале, Израиле, Марокко, Австралии, Кении, а также в Голландии и Германии, и поставляли их в страны СНГ и Восточной Европы во все возрастающем количестве. Как это ни горько признать, но Россию превратили в мировую свалку, куда все, кому не лень, сваливают любые отходы: от некачественных продуктов до радиоактивных отходов. Наши отечественные предприниматели нередко закупают на Западе продукты, особенно мясные, с истекшим сроком реализации или приготовленные по технологиям, не соответствующим требованиям безопасности и качества продовольственных товаров. Так, только за 1995 год было забраковано 465 тонн продовольственного сырья и пищевых продуктов по санитарно-химическим показателям, по токсическим элементам (мышьяк, ртуть, свинец, кадмий), по содержанию патогенных микроорганизмов, радионуклидов и антибиотиков. И это то, что, к счастью, удалось задержать. А сколько отравы смогло все же просочиться к нам из-за рубежа? Помните, как в 1997 году в Санкт-Петербурге был зарегистрирован первый больной, зараженный «коровьим бешенством», эпидемия которого разразилась тогда в Великобритании?

— Следовательно, мы сегодня живем под дамокловым мечом какого-нибудь очередного «бешенства?»

— Печально, но это так. В целом по России количество не сертифицированных пищевых продуктов составляет 9 %, и более 7 % — детского питания, не отвечающего установленным требованиям. Отсутствует четкая система контроля качества и безопасности импортируемого продовольствия, так как часть грузов поступает по «прямым» поставкам по бартеру или завозится частными предпринимателями. Например, в 1995 году почти половина поступившей в Россию животноводческой продукции содержала микроорганизмы, опасные для человека и окружающей среды. А сколько вреда причинили рафинированные продукты? Их действительно представляют в рекламе с лучшей стороны. А на самом деле рафинирование продукта отнюдь не увеличивает его биологическую ценность. Скорее, наоборот. Доказано, что очищенные продукты могут провоцировать возникновение заболеваний или отягощать течение имеющихся болезней.

Например, можно проследить прямую связь между нарушениями холестеринового обмена, образованием камней в желчном пузыре и широким распространением так называемых рафинированных продуктов.

По мнению большинства специалистов, применение искусственно очищенных продуктов стало одной из причин развития у человека тяжелых заболеваний и является серьезным патологическим фактором. Например, атеросклероз, повышение артериального давления, сахарный диабет являются результатом не только избыточного и разбалансированного питания, но и недостаточного поступления в организм необходимых ему веществ, которые исчезают при рафинировании.

— Зачем же тогда они нужны нам, эти очищенные от полезных веществ продукты?

— Нам они не нужны, но производство и поставка рафинированных продуктов приносят западным фирмам огромные доходы. Прибавьте к этому стремление стран- производителей этих продуктов избавить от них свое население и получить сверхприбыль с помощью наших государственных чиновников и безграмотных в медицинском отношении предпринимателей, готовых за барыши травить население своей страны. При этом предприниматели прибегают к психологическому воздействию, позволяющему быстро сбыть доверчивому покупателю некачественный, но красиво упакованный товар. Наши же собственные, действительно доброкачественные и полезные для здоровья продукты из-за искусственно возникающей не конкурентоспособности остаются невостребованными, и производство их вынуждены сокращать. Западу очень важно уничтожить нашу пищевую промышленность, наше сельское хозяйство для того, чтобы безраздельно господствовать на нашем рынке, наполняя его своими продуктами питания, особенно такими, которые не способствовали бы оздоровлению населения…

— То есть недоброкачественными, с вкрапленными в них вредными веществами и рафинированными?

— Да, и все более распространяющимися сегодня у нас так называемыми биологически активными добавками, или БАДами. Их производство вдвойне выгодно западным фирмам. Сначала они получают прибыли за счет очищения продуктов от нужных организму веществ, а потом зарабатывают уже при обогащении их. И здесь вся беда в том, что технологии, позволяющие фирмам получать огромные доходы, не всегда предполагают обогащение продуктов природными ингредиентами, но нередко — синтетическими или не всегда адекватными организму витаминными добавками. Перенасыщение организма этими веществами может оказаться не менее вредным, чем их недополучение, а иногда даже опасным для жизни человека. В этих случаях происходят медленное и незаметное нарушение обмена веществ, разбалансировка физиологических функций организма, в первую очередь наиболее ранимых и чувствительных — иммунной, эндокринной и нервной систем. Обогащение и «переобогащение» различными витаминами может приводить к так называемым тезауризмозам — болезням накопления, в результате которого, в частности, могут развиться такие заболевания, которые при нормальной иммунной системе не встречаются. Так что наше преклонение перед всевозможными витаминизированными продуктами не приносит нам добра, но, напротив, несет серьезную угрозу нашему здоровью.

— А как относятся к биологически активным добавкам на Западе?

— С осторожностью. Там быстро поняли опасность их бесконтрольного применения. В частности, тревогу вызвали следующие примеры осложнения и развития заболеваний от избыточного поступления витаминов в организм. В 1991 году в Америке в штате Массачусетс 8 человек отравились молоком с повышенным содержанием витамина В. Производители, которыми очень часто движет грех сребролюбия, в погоне за выгодой не учли, что большие дозы витамина токсичны. Или другой случай — с финскими курильщиками добровольцами в количестве 29 тысяч человек, которые получали витаминные добавки, содержащие бета-каротин и витамин Е, в то время как контрольная группа — таблетку-плацебо, т. е. «пустышку», без витаминов. В итоге эксперимента выяснилось, что у людей, принимавших бета-каротин, заболеваемость раком предстательной железы снизилась, но увеличилось число различных кровоизлияний.

Коварность витамина С

Можно долго перечислять, к чему конкретно приводит передозировка того или иного витамина. Возьмем для примера лишь один, всем знакомый, любимый и кажущийся безопасным витамин С. При его передозировке может возникнуть нарушение обмена углеводов с признаками сахарного диабета, повышение артериального давления, увеличение продукции женских половых гормонов и даже прерывание беременности в ранние сроки. Кроме того, при гипервитаминозе С может нарушаться минеральный обмен, в частности кальция. При этом кальций в повышенном количестве может выделяться с мочой, что приводит к нарушению сократительной способности мышц, особенно сердечной. Большие дозы витамина С снижают функцию свертывания крови и приводят к кровоточивости. Определить же, в каком количестве можно принимать данному человеку тот или иной витамин, крайне трудно, а в массовом масштабе и вовсе невозможно: один анализ крови на содержание, например, того же витамина С стоит около 40 долларов!

А теперь представьте витаминный комплекс (и таких немало!), включающий в себя до 20 компонентов с различными точками приложения! Очень трудно предусмотреть; даже если известно действие каждого из них, как они поведут себя в организме, подвергаясь в процессе метаболизма различным модификациям, усиливая или тормозя действия друг друга. На Западе производство и распространение таких препаратов взято под жесткий контроль. Например, в Америке пошли по пути создания лицензионных сертификационных систем организации кадров — специалисты по питанию находятся под строгим контролем государства и Американской ассоциации врачей. В некоторых странах отдельные виды витаминных добавок просто запрещены. Что же остается производящим их фирмам — отказываться от сверхприбылей? Нет, сбывать их в Россию. И текут, текут к нам потоки этих «витаминов», и мало кто задается вопросом: а почему эти добавки распространяются почти всегда вне каналов, контролируемых Фармкомитетом? И россияне, сами того не ведая, покупали и

продолжают покупать зачастую не полезные, а вредные, порой просто губительные для них добавки!

— Не могли бы вы для наглядности привести в пример витаминный препарат или фирму, его производящую, из числа тех, что сегодня особенно популярны в России?

— Пожалуйста: фирма «Гербалайф Интернэйшнл Инк.». Она распространяет свою продукцию в 32 странах мира с помощью 30 тысяч дистрибьюторов. Эта фирма получает колоссальные прибыли, поскольку продажа идет по системе сетевого маркетинга, минуя аптечную сеть и избегая выплаты налогов. У нас в стране «Гербалайф» пользуется спросом, а вот на Западе он вызывает серьезные подозрения. Франция, например, просто запретила у себя деятельность этой фирмы, т. к. стали широко известны случаи осложнений после приема «Гербалайфа». У некоторых больных появились кровотечения из носа, головные боли, желудочные расстройства. Они принимали комплекс с большим содержанием витамина B_6. Мы также наблюдали аналогичные осложнения у лиц, принимавших «Гербалайф». О неэффективности действия «Гербалайфа» говорит, например, следующее: один из научных сотрудников ведущего в стране научно- исследовательского медицинского института принимал «Гербалайф» для снижения веса. Во время приема препарата вес действительно снизился, но после окончания приема вновь вернулся к исходному состоянию. Иногда, по наблюдению некоторых врачей, наоборот, вес после окончания приема «Гербалайфа» увеличивается. Это может свидетельствовать либо о неэффективности препарата, либо о возможности выработки психологической или смешанной — психологической и лекарственной зависимости от него. Возможно, «Гербалайф» является препаратом, изменяющим обмен веществ таким образом, что требует постоянного его применения. Нам известны и случаи применения «Гербалайфа» людьми с инсулинозависимой формой сахарного диабета, приводившие на некоторое время к улучшению состояния и снижению дозы инсулина. Однако в последующем у них учащались и протекали более тяжело гипергликемические коматозные состояния. У одного из них кома закончилась смертью.

Немало предостерегающего я мог бы сказать также о продуктах компании «Эмрион», или о «Кембриджском питании». Кстати, в самом Кембридже понятия не имеют о «Кембриджском питании», являющемся практически искусственной пищей; там предпочитают натуральные, экологически чистые продукты. Но как рассказать обо всех видах, если только американская компания «Эмрион» выпускает около 350 наименований?.. С горечью можно констатировать, что происходит навязанный нам процесс подмены натурального питания на полусинтетическую и искусственную пищу!

— Что же делать в создавшейся ситуации?

— Знать, что в настоящее время проводится отторжение населения от естественной, дарованной Богом, пищи и подталкивание его к полуискусственной и искусственной. И делается это постепенно, через этапы безрецептурного введения витаминов, микроэлементов, солей — вначале путем добавления их к пище, а потом к ее составным частям, которые, как выяснилось, обладают мощным воздействием на клетки тканей и системы организма. Итогом всего этого могут явиться и уже являются различные осложнения и ухудшение состояния здоровья россиян, получающих БАДы и коррекционные диеты, повышение заболеваемости и смертности.

Поэтому, если вы заболели, то к лекарствам западного производства надо относиться с большой осторожностью, потому что среди них часто встречаются не только действительно высокоэффективные, но и весьма сомнительные. Например, знаменитый американский аспирин, за которым в свое время так охотились, да и сейчас продолжают его употреблять. У меня же как у врача, тем более детского, этот препарат вызывает антипатию. Мне хорошо известно, что американский аспирин (и парацетамол), упрямо предлагаемый нам рекламой и скрываемый иногда под другими названиями, может вызывать много самых разных осложнений, в частности, приводить к тяжелому поражению печени и мозга у детей. Но мы никогда не видели такого осложнения от нашего отечественного аспирина. К слову сказать, во многих штатах США назначение врачами аспирина детям законодательно запрещено! У нас же их аспирин и парацетамол являются наиболее рекламируемыми препаратами. И вообще, русским людям нужно помнить, что фармакологический бизнес стал одним из самых выгодных, и они должны быть особенно внимательными и осторожными при покупке импортных лекарственных средств, если не хотят вместо желаемого исцеления получить обратное. И

подходя, например, к «Лавке жизни», как именуется целая сеть так называемых «зеленых аптек», подумать о том, не «лавка смерти» ли сейчас перед ними? А самое главное, что должен сделать россиянин в создавшейся ситуации, — это вспомнить, что он русский человек, и постараться вернуться к своим историческим корням.

— То есть к православной вере, традициям и устоям наших предков?

— Именно! Сохранить свое здоровье (или поправить его), здоровье своих детей и внуков, наконец, здоровье всей нашей страны можно только встав на дорогу, ведущую к Храму. Мы заинтересованы в том, чтобы нация не гибла, а возрождалась, чтобы креплодоставшееся нам от предков как самое бесценное наследство — Православие. А для этого каждому нужно определиться и дать себе ответ, с кем он: с теми, кто создает биологически активные добавки, синтетическую и полусинтетическую пищу и ее разрозненные компоненты, кто отчуждает больных от врачей, кто пишет и издает книги по самолечению? Или с теми, кто неуклонно призывает следовать за Ним — Светом и Истиною, Который на все века сказал: «Аз есмь Путь, Истина и Живот»? В настоящее время особенно распространились маловерие и греховность, именно поэтому так часты болезни, являющиеся следствием греха.

Российский профессор И. А. Гундаров приводит данные зарубежного научного наблюдения, по которому среди людей, часто посещающих церковь, по сравнению с другими верующими и неверующими смертность, например, от атеросклероза и его осложнений была в 2 раза ниже, от цирроза печени — в 18 раз, заболеваемость туберкулезом была ниже в 2 раза, раком шейки матки — в 3 раза. И еще. Если взглянуть на сказанное сегодня через призму Истины, то многое, например причины и последствия подмены натуральных продуктов питания полусинтетической и искусственной пищей, сразу же встанет на свои места. Дал же Господь человеку заповедь: обладать всеми благами земли, потреблять в пищу естественные продукты и быть хозяином земли. Естественно, хозяин должен быть благоразумным, ибо неблагоразумный хозяин только испортит свое хозяйство или изведет его. Человек поступает как неблагоразумный хозяин, поэтому он загадил свою землю и оказался перед экологической катастрофой. И даже не осознал это! Вместо того чтобы исправлять положение и вкладывать свой труд и деньги в разработку программ и технологий, направленных на устранение и предупреждение экологических нарушений, он стал разрабатывать искусственные продукты питания, стал «химичить» над своей пищей, травить людей и самоуничтожаться. Отвергнув естественную, Богом данную пищу, и заменив ее на искусственную, человек, как хозяин нерачительный, неминуемо терпит крах, забыв заповедь Божию: «Я дал вам всякую траву, сеющую семя, какая есть на всей земле, и всякое дерево, у которого плод древесный, сеющий семя, — вам сие будет в пищу» (Быт. 1: 29). Сегодня, как никогда, нужно помнить, что люди, по учению Святых Отцов Церкви, нуждаются не только в хлебе насущном в узком понимании этого слова, но и в благодатной невещественной энергии, исходящей от Бога. То, в чем нуждается наше тело, — это как бы хлеб с маленькой буквы; душе же необходим Хлеб с большой буквы.

— В чем же он, этот самый необходимый для человека Хлеб, отец Анатолий?

— В Божьем Слове, которое можно получить при чтении Евангелия и Псалтири — этих Боговдохновенных книг. Слово Божие имеет благодатную силу, способную влиять на нашу душу непосредственно, помимо рассудка. Благодатная сила Божия может озарять дух человека, открывать великие тайны, недоступные нашему разуму. В церкви значительная часть богослужения состоит из Слова Божия. И если слушать то, что читается в храме, то наша душа озарится духовным благодатным светом, напитается духовной пищей. Вот тогда-то и начнется духовное оздоровление человека, без которого немыслимо оздоровление телесное!

— Отец Анатолий, не могли бы вы дать несколько практических советов, как и чем питаться в это неблагополучное для нас время?

— Пожалуйста! Перво-наперво стараться употреблять в пищу натуральные продукты. Как бы ни были красиво упакованы и разрекламированы импортные рафинированные масла и прочее, следует избегать их приобретения. Покупайте, пока еще есть в продаже, нерафинированное подсолнечное масло, нерафинированный сахар (вообще сахар лучше заменить медом), муку грубого помола, овсянку (не «Экстра!»), черный хлеб, который предпочтительнее белого из-за большого содержания в нем витаминов и пищевых волокон. Если по каким-либо причинам не удается избежать употребления рафинированных продуктов, нужно включать в ежедневный рацион хотя бы одно из блюд, богатых пищевыми волокнами, минеральными солями,

витаминами, конечно, естественного происхождения: салаты, свеклу, капусту, петрушку, яблоки, морковь и другие овощи и фрукты, хлеб с отрубями, мармелад и др. Все они не только содержат ценные природные компоненты, но и способствуют сорбированию и выведению из организма различных токсических веществ, «вредных» микроорганизмов, избыточного количества холестерина. Они также прекрасно очищают кишечник от конечных продуктов обмена веществ, способствуют росту обязательных для нашего организма бактерий желудочно-кишечного тракта. При этом витамины, микроэлементы, минеральные соли отлично всасываются именно из цельных продуктов, а не каких-то экстрагированных, выделенных из них компонентов. Это обусловлено физиологическими процессами, запрограммированными Господом Богом. Тогда и не нужно прибегать к дополнительным мерам, дорогостоящим добавкам, многочисленным их вариантам, полусинтетической и синтетической пище, чтобы насытить организм, как-то изменить его функционирование, «докормить», вывести шлаки и нанести ему вред, что может выявиться не сразу, а через несколько лет.

Что можно еще посоветовать?.. Нарушена экология, и продукты, приобретаемые в магазинах и на рынках, могут быть загрязнены солями тяжелых металлов, пестицидами, гербицидами, антибиотиками, нитратами, радионуклидами (особенно много их может быть в кочерыжке, твердых частях капусты, кожуре яблок). Не стоит отчаиваться! Я могу подсказать одно очень простое, но чрезвычайно эффективное, средство для снижения опасности их воздействия на организм. Уже одно промывание продуктов в воде, замачивание их и кулинарная обработка позволяют сделать их менее опасными. Овощи, растения для салатов нужно замочить на 10–15 минут в холодной воде, затем отварить в свежей. В результате этого на 60–80 % снижается содержание в них нитратов. При квашении, мариновании овощей количество нитратов падает за счет перехода их в рассол. Если есть подозрение, что овощи, фрукты, мясо привезены из области, подвергшейся ионизирующему облучению, то также нужно принять меры. Для этого следует снять кожуру с овощей на 3–5 мм, с капусты — не менее трех листьев. Чтобы приготовить мясо, его нужно вымочить в течение двух часов в соленой воде. Очень мало накапливают радиоактивных веществ картофель, огурцы, помидоры, редис, капуста. Ими можно смело питаться, так же как и яйцами, поскольку скорлупа — надежная защита от радиации. Полезны продукты естественного происхождения, в частности морские, такие как кальмары и морская капуста, которые способны выводить радионуклиды из организма.

Питайтесь естественной пищей, данной нам Богом, благодарите за нее Господа, ходите в храм, берегите и умножайте Православие — веру наших предков.

Краткое послесловие

Думается, эти слова отца Анатолия, возглавляющий душепопечительский центр имени праведного Иоанна Кронштадского на Крутицком подворье в Москве, могут послужить главным выводом и рекомендацией всем читателем данной книги.

Ну а чтобы сохранить здоровым свое физическое и душевное состояние, приводим, как обещали, таблицу, которую можно использовать приходя в магазин. Эту таблицу подготовил для покупателей центр независимой экологической экспертизы Движения «КЕДР». В таблице первые четыре символа — это надпись на упаковке (например, Е230), после тире указан характер вредного воздействия в соответствии с указанными внизу условными обозначениями (например, Р — ракообразующая, канцерогенная пищевая добавка).

УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ ВРЕДНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ ДОБАВОК

О — опасный

РЖ — расстройство желудка

Р — ракообразующий

РК — кишечные расстройства

Х — холестерин

РД — артериальное давление

З — запрещенный

ВК — вреден для кожи

П — подозрительный

Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие	Текст на упаковке	Воздействие
Е102	О	Е180	О	Е280	Р	Е463	РЖ
Е103	З	Е201	О	Е281	Р	Е465	РЖ
Е104	П	Е210	Р	Е282	Р	Е466	РЖ
Е105	З	Е211	Р	Е283	Р	Е477	П
Е110	О	Е212	Р	Е310	С	Е501	О
Е111	З	Е213	Р	Е311	С	Е502	О
Е120	О	Е214	Р	Е312	С	Е503	О
Е121	З	Е215	Р	Е320	Х	Е510	О
Е122	П	Е216	Р	Е321	Х	Е513	О
Е123	О;З	Е219	Р	Е330	Р	Е527	О
Е124	О	Е220	О	Е338	РЖ	Е620	О
Е125	З	Е222	О	Е339	РЖ	Е626	РК
Е126	З	Е223	О	Е340	РЖ	Е627	РК
Е127	О	Е224	О	Е341	РЖ	Е628	РК
Е129	О	Е228	О	Е343	РЖ	Е629	РК
Е130	З	Е230	Р	Е400	О	Е630	РК
Е131	Р	Е231	ВК	Е401	О	Е631	РК
Е141	П	Е232	ВК	Е402	О	Е632	РК
Е142	Р	Е233	О	Е403	О	Е633	РК
Е150	П	Е239	ВК	Е404	О	Е634	РК
Е151	ВК	Е240	Р	Е405	О	Е635	РК
Е152	З	Е241	П	Е450	РЖ	Е636	О
Е153	Р	Е242	О	Е451	РЖ	Е637	О
Е154	РК;РД	Е249	Р	Е452	РЖ	Е907	С
Е155	О	Е250	РД	Е453	РЖ	Е951	ВК
Е160	ВК	Е251	РД	Е454	РЖ	Е952	З
Е171	П	Е252	Р	Е461	РЖ	Е954	Р
Е173	П	Е270	О (для детей)	Е462	РЖ	Е105	ВК

Примечания

1

В самом начале своего президентства Дуайт Эйзенхауэр 8 декабря 1953 года выступил в ООН с сенсационным докладом «Атом ради мира» («Atom of Peace»), в котором призвал «сосредоточить усилия для направления атомной энергии на нужды сельского хозяйства, медицины и прочих мирных занятий». Любопытно, что доклад был подсунут президенту печально знаменитой своими строительными аферами во время Второй мировой войны и одним. из кукловодов экономики и политики США компанией «Бектал» (основана в 1906 году).

«Бектал» знаменит еще и тем, что строит атомные электростанции, а потом, под давлением общественности, сносит их, получая деньги за строительство и за снос. Это именно «Бектал» выстроил АЭС в Калифорнии и Сан-Онофре с установкой реактора… задом наперед. Во всех

150 АЭС, выстроенных «Бекталом», всегда находились неустранимые погрешности. С 70-х годов «Бектал» подряжается строить и нефтепроводы.

(обратно)

2

Hayes W. J, The toxicity of dieldrin to man. Bull World Health Organ, 1959.

(обратно)

3

Natural Health magazine, № 3, 1999.

(обратно)

4

White L. R, Petrovich H, Ross G. W, Masaki K. H, Association of mid-life consumption of tofu with late life cognitive impairment and dementia: the Honolulu-Asia Aging Study. Fifth International Conference on Alzheimer's Disease, № 487, 27 July 1996, Osaka, Japan.

White L. R, Petrovitch H, Ross G. W, Masaki K. H, Hardman J, Nelson J, Davis D, Markesbery W, Brain aging and midlife tofu consumption. J Am Coll Nutr, Apr. 2000.

(обратно)

5

Ishizuki Y, Hirooka Y, Murata Y, Togashi K, The effects on the thyroid gland of soybeans administered experimentally. Nippon Naibunpi Gakkai Zasshi, May 20, 1991.

(обратно)

6

Аутоиммунные заболевания — реакции иммунитета, направленные против собственных тканей и органов, например, коллагенозы, нефрит.

(обратно)

7

Fort P, Moses N, Fasano M, Goldberg T, Lifshitz F, Breast and soy-formula feedings in early infancy and the prevalence of autoimmune thyroid disease in children. J Am Coll Nutr, Apr. 9, 1990.

(обратно)

8

Fort P, Lanes R, Dahlem S, Recker B, Weyman-Daum M, Pugliese M, Lifshitz F. J, Breast feeding and insulin-dependent diabetes mellitus in children. Am Coll Nutr 1986.

(обратно)

9

Zetterstrom R. H, Williams R, Perlmann T, Olson L, Cellular expression of the immediate early transcription factors Nurrl and NGFI-B suggests a gene regulatory role in several brain regions including the nigrostriatal dopamine system. Brain Res Mol Brain Res, Sep. 5, 1996.

Baffi J. S, Palkovits M, Castillo S. O, Mezey E, Nikodem V. M, Differential expression of tyrosine hydroxylase in catecholaminergic neurons of neonatal wild-type and Nurr1-deficient mice. Neuroscience 1999.

(обратно)

10

Doerge and Sheehan, Letter to the FDA, Feb 18, 1999.

(обратно)

11

Lephart E. D, Thompson J. M, Setchell K. D, Adlercreutz H, Weber K. S, Phytoestrogens decrease brain calcium-binding proteins... Brain Res 2000 Mar 17. См. так же материалы конференции Организации по экономическому сотрудничеству и развитию (ОЭСР) по ГМО прошедшей в Бангкоке в июле 2001 года.

(обратно)

12

Pfeiffer C. C, Braverman E. R, Zinc, the brain and behavior. Biol Psychiatry 1982 Apr. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service, Food&Nutrition Research Briefs, July 1997.

(обратно)

13

Ho L. H, Ratnaike R. N, Zalewski P. D, Involvement of intracellular labile zinc in suppression of DEVD-caspase activity in human neuroblastoma cells. Biochem Biophys Res Commun, Feb 5, 2000.

(обратно)

14

Soy Infant Formula Could Be Harmful to Infants: Groups Want it Pulled. Nutrition Week, Dec 10, 1999.

(обратно)

15

Изофлавоноиды — вещества растительного происхождения за свое сильное сходство с эстрогенами (гормонами) человека получили название фитоэстрогенов. Эстрогены отвечают в организме за функции половой активности, кальциевый обмен, иммунитет, опухолевые изменения и кроветворение.

(обратно)

16

Cassidy A, Bingham S, Setchell K. D, Biological effects of a diet of soy protein rich in isoflavones on the menstrual cycle of premenopausal women. Am J Clin Nutr, Sep., 1994.

(обратно)

17

Setchell K. D, Zimmer-Nechemias L, Cai J, Heubi J. E, Exposure of infants to phyto-oestrogens from soy-based infant formula. Lancet, Jul. 5, 1997.

(обратно)

18

McGraw M, Bishop N, Jameson R, Robinson M. J, O'Hara M, Hewitt C. D, Day J. P, Aluminium content of milk formulae and intravenous fluids used in infants. Lancet 1986 Jan 18. Silva M, Reynolds E. C, Fluoride content of infant formulae in Australia. Aust Dent J, Feb., 1996.

(обратно)

19

Regulatory Guidance in Other Countries: New Zealand Ministry of Health Position Statement on Soy Formulas (Adobe Acrobat file).

(обратно)

20

Гинзбург М. М., Козупица Г. С., Крюков Н. Н., Монография «Ожирение и метаболический синдром», Самара, 1999 г.

(обратно)

21

Сосновский Л. А., Мосиенко В. С. «Уринотерапия: вчера, сегодня и завтра», Альтерпресс, Киев, 1996.

(обратно)

22

Здесь и далее в расшифровке Е-кодов использованы: Дополнение к «Медико-биологическим требованиям и санитарным нормам качества продовольственного сырья и пищевых продуктов»

(№5061-89), М., Госкомитет санитарно-эпидемиологического надзора Российской Федерации, 1994; Food Additives in the European Union, The Department of Food Science and Technology The University of Reading, UK Food Law (by Dr David Jukes).

(обратно)

23

Bell J. M, Whitmore W. L, Cowdery T, Slotkin T. A, Perinatal dietary supplementation with a soy lecithin preparation: effects on development of central catecholaminergic neurotransmitter systems. Brain Res Bull, Aug. 17, 1986.

(обратно)

24

При том, что внутри человеческого тела средняя температура — около 40° С.

(обратно)

Оглавление